

# المهارات المهنية

اختبارات شهر فبراير الفصل الدراسي الثاني



الصف الخامس الابتدائي 2023-2022



#### السؤال الأول / ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (٪) أمام العبارة غير الصحيحة: ر تُعتبر الخضراوات الورقية الخضراء نوعًا من البروتين الحيواني. 🕜 يُفضَّل تناوُل الأطعمة المقلية لأنها صحِّية. ٣) عرض الطعام بشكل جدًّاب يحتاج إلى بعض التفكير الإبداعي. ٤) تساعد اللحوم على عملية الهضم. و درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام. السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي: ِ رًا تُعتبَر ......مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء. د درجة الحرارة ح السعرات الحرارية ب الطاقة الحرارية 🦒 النسبة المئوية 7) تُعتبَر ...... من البدائل النباتية. ح الأسماك المقلية أ اللحوم المشوية ب الحبوب الكاملة د الأحيان البيضاء ٣ وضع الطعام في خزائن ذات واجهة ................. يحمى الطعام من الحشرات. 🕂 زحاحية أ خشيية د حدیدیة ح مكشوفة ٤) يظهر الأشخاص في إعلانات الوجبات السريعة وهم ..... ج متشائمون ب سعداء أ نائمون د غاضىون و الإفراط في تناوُل ......وسسسسسسسسسسسسسسبسب أمراض القلب. ج المُنتَجات الحيوانية د البقوليات ب الفاكهة أ الخضراوات 😛 تشتیت د تفریق ج توزیع أ جذب 🔻 يُعتبَر .............. من العادات غير الصحِّية التي يتَّبعها الناس. 🕂 تناوُل الفاكهة 🦒 ممارسة الرياضة د شُرب المياه الغازية ح شوي الطعام ٨ وضع صورة الشهادة ........ يضمن صحَّة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف. د البنكية ح الجامعية 😛 العلمية أ الصحِّية 🤊 تحتوي .....على دهون غير صحِّية. 👩 المكسرات 🕂 البقوليات د اللحوم أ الخضراوات ر) الأطعمة غير المُعبَّأة يتم تخزينها داخل .......

ح أكياس قمامة



د أوعية مكشوفة

أ أوعية للحفظ

😛 أوعية ملوَّثة



ة غير الصحيحة:	عيحة، وعلامة (X) أمام العبار	علامة (🖊) أمام العبارة الصد	السؤال الأول 🔪 ضع :
)	ر الوعاء.	ئة مع الأطعمة المطهية في نفس	) يمكن حفظ الأطعمة النيا
)		ت نوازنون يأكلون منتجات الألبان.	
)		نوع واحد من الطعام يُعتبر صحِّ	
)		وي و ذَّاب من طُرق عرض السلع الناج	
)		نية على دهون غير صحِّية.	
,			
		الإجابة الصحيحة مِمًّا يلي:	السؤال الثاني ا <mark>ختر</mark>
		لحماية الطعام.	ر لابد من استخدام
د ورق المجلا	ج أكياس التغليف	ب ورق الكتب	أ أكياس ملوثة
	إت الحرارية.	على الكثير من السعر	ر تحتوي الوجبات
د الصحِّية	ج المشوية	🕂 السريعة	أ المسلوقة
		تحتوي على	٣ الوجبة النباتية الصِّرْف ا
د البيض	ح الدجاج	ب اللحوم	أ الأرز
	كل جذَّاب وسليم.	يساعد على عرض الطعام بشك	ع التفكير
د العاطفي	ج العلمي	ب الإبداعي	أ الناقد
*			هُ تُعدُّ البيتزا من
	🕂 الوجبات السريعة		أ الوجبات الصحِّية
	د الوجبات المتوازنة		ح المشروبات الغازية
	عوضًا عن البروتينات الحيوانية.	هي التي تختار بدائل نباتية	ر الشخصية
د النباتية	ج العاطفية	ب العصبية	أ الجذابة
ىىة.	عند تخزينه في مقصف المدر،	ف <i>ي</i> درجة حرارة	۷ يجب الاحتفاظ بالطعام
د الغليان	ج مناسبة	- منخفضة	أ عالية
ملح.	من الدهون والسكَّر والـ	، التي تحتوي على نسبة	🔥 لا بد من اختيار الوجبات
د عالية	ج متوسطة	ب منخفضة	أ ضخمة
	ں <b>ب</b> ــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	قية الخضراء يساعد على الشعور	9 تناوُل الخضراوات الورة
د التوتر	ج الغضب	🕂 الحزن	أ الاسترخاء
	يضر بصحة الإنسان.	ى نسبة عالية من	) تناوُل وجبات تحتوي عل
د الدهون	7 الكالسيوم	🕂 الفيتامينات	ً أ الألياف





	عير الصحيحة.	بحه، وعلامه (٨) اهم العبارة	علامه (۱۸) اهم الهثارة الطحة	استوال الأول طع
(	)		مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا.	) شُرب الشاي بعد الأكل
(	)	.ä.	ع من السلع بنفس الشكل والطريق	_
(	)		دائل النباتية التي تُعتبَر مصدرًا جيدً	
(	)		" ، الصحِّية التي يمكن تناولها بدلًا مر	<u>L</u>
(	)		The state of the s	و وجود الشهادة الصحِّية
			ر الإجابة الصحيحة مِمًّا يلي: ٍ	السؤال الثاني اخت
			فضل مصدر للبروتين النباتي.	
ز	د منتجات الألبار		ب اللحوم	
			تحتوي على نسبة عالية من الم	The state of the s
			ب الصِّحِّية	<u> </u>
			لمقصف يجب وضع صور الطعام	<b>"</b>
	د الصحِّي		ب غير الصحِّي	
	•		ون البدائل النباتية عوضًا عن البرو	
	د الانطوائيون		ب النباتيون	
				<ul><li>الوجبات السريعة تحتو</li></ul>
			🕂 الطعام الصِّحِّي	
			. الطعام في خزائن ذات واجهة زج	
	د تخزین		ب تعبئة	
			تحتو <i>ي</i> على دهون غير صحِّية 	
	د الزجاجية	ج الورقية	ب الحيوانية	أ النباتية
			وجبات السريعة ما عدا	•
Ç	د الدجاج المقلي	ح البرجر	😛 الفاكهة	البيتزا البيتزا
			الذي يساعد على التف	
	د الطعام الفاسد	ح الطعام غير الصحِّي	ب الوجبات السريعة	
	c _		على نسبة بروتين	iii
	د أكثر	ج أقل	😛 أكبر	أ أعلى





	عير الصحيحه:	حه، وعلامه (*) امام العباره	ع علامه (٧) امام العباره الصحي	السوال الاول 🔻 🗖
(	)	عبواني والنباتي.	مِّية يجب أن تحتوي على البروتين الح	() الوحية الغذائية الصدِّ
(	)	<u>.</u> . • <u>.</u> • .	توي على نسبة كبيرة من الدهون.	
(	)			<ul> <li>لا بد من وجود الشهاد</li> </ul>
(	)		مسبب أمراض القلب. اكهة يسبب أمراض القلب.	
(	)	1,25	لسريعة لا يجذب انتباه المجتمع لشرا	" [
(	,			
			غتر الإجابة الصحيحة مِمَّا يل <i>ي:</i>	السؤال الثاني الأ
		•	غير المُعبَّأة داخل أوعية	🕥 يجب حفظ الأطعمة غ
	د ملوثة	ح خاصة	ب مفتوحة	أ غير نظيفة
			من البروتينات الحيوانية.	🥎 يُعتبَر
	د الفلفل	ج البرتقال	ب البيض	أ الخس
		•	ن الصحِّية عن الوجبات	🦈 يُفضَّل تناوُل الوجبات
	د السريعة	<b>ج</b> المتوازنة	ب المغذية	أ الطازجة
		, الملوِّثات والجراثيم.	الطعام بشكل آمن للحفاظ عليه من	ك يجب
	د غلي	ج تخزین	ب تبرید	أ هرس
			يوانية على دهون	🧿 تحتوي المنتجات الح
	د جيدة	ج صحِّية	ب مفیدة	أ غير صحِّية
		لتصاص الحديد بالجسم.	بعد الأكل مباشرة يؤدي إلى قلة اه	رُ شُرب
	د الشاي	ج اللبن	ب الماء	أ العصير الطبيعي
		فضة من	، الصحِّية التي تحتوي على نسبة منذ	🥎 يجب اختيار الوجبات
	د البروتينات	ج الألياف	🕂 الفيتامينات	أ السكَّر
			رقية الخضراء عمل الجهاز	🔥 تنظم الخضراوات الق
	د الهضمي	ج العصبي	😛 التنفسي	أ الدوري
			من الأطعمة الصحِّية للإنسان.	بُعتبَر
	د البيتزا	ج الجبن	🕂 الدجاج المقلي	أ البرجر
		•	ام في درجة حرارة مناسبة عند	妏 يجب الاحتفاظ بالطع
	د غلیه	ج شویه	🕶 سلقه	أ تخزينه





غير الصحيحة:	حة، وعلامة (X) أمام العبارة	لامة 🖊) أمام العبارة الصحي	السؤال الأول 🔵 ضع عا
)	ملاح.	على نسبة قليلة من الدهون والأه	) تحتوى الوجبات السريعة
)			ً ) المكسرات والخضراوات تُ
)	غ <b>رين.</b>	. · · · · · · · · · طعام بطريقته في العرض والتخ	
)		**	) يُعتبَر الباذنجان من مصاد
)		و المعادن والألياف. يتامينات والمعادن والألياف.	
,		ً لإجابة الصحيحة مِمًّا يلى: ٍ	
			gbar (rights)
	•	ى عرض السلع بطريقة	) يساعد التفكير الإبداعي عل
د مشتتة	ح جذًابة	ب سيئة	أ معقدة
		بدلًا من الوجبات السريعة.	) يمكن تناوُلوكن تناوُل
	😛 الآيس كريم		أ البدائل الصحِّية
	د البطاطس المقلية		ج الدجاج المقلي
		ساعد على الشعور بالاسترخاء.	ر) تناوُليى
	🕂 العصائر المعلَّبة		أ اللحوم المصنَّعة
	د الخضراوات الورقية		ج الأطعمة المقلية
		اشرة يسبب الإصابة بـــــــــــــــــــــــــــــــــــ	﴾ شُرب الشاي بعد الأكل مبا
د الحزن	ج الأنيميا	ب الصداع	أ الأنفلونزا
	السعرات الحرارية.	على نسبةمن	الوجبات السريعة تحتوي
د صغیرة	ج معتدلة	ب كبيرة	أ قليلة
		البروتينات	🤁 تُعتبَر اللحوم والدجاج من
د الهرمونية	ح النباتية	ب الأنزيمية	أ الحيوانية
	الانتباه.	لمقصف المدرسي بشكل	) يجب ترتيب الرفوف في اا
د يفرِّق	ج يضيِّع	ب يشتت	أ يجذب
	شة العظام.	يعرِّضك للإصابة بهشا	🖊 الإفراط في شُرب
د الماء	ح اللبن	🕂 المشروبات الغازية	أ العصائر الطبيعية
وانية.	عوضًا عن البروتينات الحيو	ذین یختارون بدائل	و الأشخاص النباتيون هم ال
د حسِّية	ج هرمونية	ب نباتية	أ هيكلية
	لحماية الطعام.	سف المدرسة يجب استخدام	) عند تقديم الطعام في مقم
د ورق المجلا،	ج أكياس التغليف	긎 ورق الطابعة	أ أكياس القمامة



#### إجابة الاختبار

#### السؤال الأول:

- XI
- X
- V (T)

🦈 زجاجية 🐧 سعداء

أرب المياه الغازية (٨) الصحِّية

- X (E) **V** (0)

#### السؤال الثانى:

- أ السعرات الحرارية (٢) الحبوب الكاملة
- - 🧿 المُنتَجات الحيوانية 🌖 جذب
  - 🕠 أوعية للحفظ ٩) اللحوم

## جابة الاختبار

#### السؤال الأول:

X

- V (T)
- XY
- V (2)
- **V** (0)

#### السؤال الثانى:

- 🕜 السريعة ۱ أكياس التغليف
- و الوجبات السريعة 🐧 النباتية

- 🕦 الدهون

### 💙 مناسبة

(٣) الأرز

- ٤) الإبداعي
- ٨ منخفضة

#### إجابة الاختبار

#### السؤال الأول:

٩) الاسترخاء

- X
- V

🔫 الصحِّي

💙 الحيوانية

V (1)

٤ النباتيون

(٨) الفاكهة

#### السؤال الثانى:

١) البقوليات

V (1)

- (٢) السريعة
- 🧿 السعرات الحرارية 🏻 (7) تخزين

- - ٩ الطعام الصحِّي 🕠 أقل



X (o)

#### إجابة الاختبار

X (1)

😢 تخزین

(٨) الهضمي

X (E)

🛦 المشروبات الغازية

(٣) الخضراوات الورقية (٤) الأنيميا

#### السؤال الأول:

V (1)

۱) خاصة

ه غير صحِّية

- V (T)

#### السؤال الثانى:

- رً البيض
- - رً الشاي
- 🔻 السكَّر

😙 السريعة

V (T)

- - 🕠 تخزینه ٩ الجبن

#### إجابة الاختبار

بخدب

#### السؤال الأول:

- V (T)
  - V (1)

#### السؤال الثانى:

۱ جذَّابة

XI

- 🤨 الحيوانية

رًا البدائل الصحِّية

🕦 أكياس التغليف

- ه کبیرة
- ٩ نباتية

X (o)

**V** (0)

# اختبر نفسك على الموضوع الأوّل

	:ق:	أمام العبارة غير الصحيد	رة الصحيحة وعلامة (🗶)	ضع علامة (🖊) أمام العبا
(	)	يواني.	لخضراء نوعًا من البروتين الح	١- تُعتبَر الخضراوات الورقية ا
(	)	حيواني والنباتي.	بدأن تحتوي على البروتين ال	٢- الوجبة الغذائية الصحّية لا
(	)		نون يأكلون منتجات الألبان.	٣- الأشخاص النباتيون المتواز
(	)	يدًا للبروتين.		٤- مكسرات البندق من البدائل
(	)		على دهون غير صحِّية.	٥- تحتوي المُنتَجات الحيوانية
(	)		هضم.	٦- تساعد اللحوم على عملية ال
			يلي:	) اختر الإجابة الصحيحة ممًّا
			فضل مصدر للبروتين النباتي	١- تُعدُّأ
	د) منتجات الألبان	(جـ) اللحوم (	(ب) البقوليات	(أ) الخضراوات
			يسب يسبب أمراض الن	٢- الإفراط في تناول
	(د) المُنتَجات الحيوانية	(جـ) البقوليات (	(ب) الخضراوات	(أ) الفاكهة
		• •••		٣- الوجبة النباتية الصِّرْف تح
	(د) البيض	(جـ) الدجاج	(ب) الأرز	(أ) اللحوم
	حيوانية.	باتية عوضًا عن البروتينات ال	هي التي تختار بدائل نب	٤- الشخصية
	(د) الجذابة	(جـ) النباتية	(ب) العصبية	(أ) العاطفية
			من البدائل النباتية.	٥- تُعتبَر
	(د) الأجبان البيضاء	(جـ) الأسماك المقلية	(ب) الحبوب الكاملة	(أ) اللحوم المشوية
		ب	الخضراء يساعد على الشعور	٦- تناول الخضراوات الورقية
	(د) التوتر	(جـ) الغضب	(ب) الحزن	(أ) الاسترخاء
			بين القوسين:	العبارات الأتية ممًّا ﴿ الْعبارات الأتية ممًّا
	لصُّرْف)	اي - اللحوم - النباتيون ا	النباتيون المتوازنون – الش	(البقوليات -
		and the same and the	على دهون غير صحِّية.	١- تحتوي
		، يُطلَق عليهم	اللحوم ولكنهم يأكلون البيض	٢- الأشخاص الذين لا يأكلون
	the state of the state of the	للجسم. أما الماليات	من البدائل النباتية المفيدة	٣- تُعتبَر
		٠	منتجات من مصدر حيواني ه	٤- الأشخاص الذين لا يأكلون



# اختبر نفسك على الموضوع الثاني

	ضع علامة (🖊) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (🕊) أمام العبارة غير الصحيحة:
(	١- الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون.
(	٢- شُرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا.
(	٣- يوجد العديد من البدائل الصحِّية التي يمكن تناولها بدلًا من الوجبات السريعة.
(	٤- يُفضَّل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحِّية.
	٥- تحتوي الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضة.
(	٦- تناوُل كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحِّي لأجسامنا.
	اختر الإجابة الصحيحة ممًّا يلي:
	١- تُعتبَر مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.
	(أ) الطاقة الحرارية (ب) النسبة المئوية (جـ) السعرات الحرارية (د) درجة الحرارة
	٢- يظهر الأشخاص في إعلانات الوجبات السريعة وهم
	(أ) سعداء (ب) نائمين (جـ) غاضبين (د) متشائمين (۲) متشائمين (۳) متشائمين (۲) متشائمين (۳) متشائمين (۱) متشائم
	٤- لا بد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبةمن الدهون والسكّر والملح.
	(أ) منخفضة (ب) عالية المنفضة (د) متوسطة (د) متوسطة
	٥- تناوُل وجبات تحتوي على نسبة عالية من يضر بصحة الإنسان.
	(أ) الألياف (د) الفيتامينات (جـ) الكالسيوم (د) الدمون
	٦- يُعتبَر من العادات غير الصحِّية التي يتَّبعها الناس المستسلس على العادات غير الصحِّية
	(أ) تناوُل الفاكهة (ب) شُرب المياه الغازية (جـ) شوي الطعام (د) ممارسة الرياضة
	أكمل العبارات الأتية ممًّا بين القوسين:
	(المحشي – الوجبات السريعة – الفيتامينات – الشاي – البيتزا)
	١- لا يُفضَّل شُرب بعد الأكل مباشرة.
	٢- تُعدُّ من الوجبات السريعة.
	٣- تحتويعلى نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكّر.
	٤- يُعتبَر من الوجبات الصحّية للإنسان.



# تدريبات سالح التلميذ على الموضوعين الأوَّل والثاني

	(١٨) امام العباره عير الصد	ارة الصحيحة وعلامة	🗘 ضع علامة (🗸) امام العب
		لى نسبة عالية من الدهور	١- تحتوي الوجبات السريعة ع
		بسبب أمراض القلب.	٢- الإفراط في تناوُل الفاكهة ب
	مع لشرائها.	يعة لا تجذب انتباه المجن	٣- الإعلانات عن الوجبات السر
)		ت والمعادن والألياف.	٤- توفِّر الخضراوات الفيتامينا
		تبر من البدائل النباتية.	٥- المكسرات والخضراوات تُع
	أكثر من البروتين النباتي.	توي على بروتين حيواني	٦- الوجبة المغذيّة لا بد أن تح
		ا يلي:	🕈 اختر الإجابة الصحيحة ممًّا
		من البروتينات الحيوانيا	١- يُعتبَر
(د) الخس	(جــ) الفراولة	(ب) البسلة	(أ) البيض
	لية من الملح وسريعة التحضير	تحتوي على نسبة عا	٢- الوجبات
(د) الجيدة	(جـ) المفيدة	(ب) السريعة	(أ) الصّحية
	من البروتين الحيوا	نسبة بروتين	٣- البدائل النباتية تحتوي على
(د) ضخمة	(جــ) أقل	(ب) متساوية	(أ) أعلى
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	على نسبة كبيرة من	٤- الوجبات السريعة تحتوي.
(د) السعرات الحرارية	(جــ) المعادن	(ب) الفيتامينات	(أ) الطعام الصِّحِّي
ر د ) حدراري		تحتوي على دهون	٥- المُنتَجات
(د) الحيوانية	(ج) الورقية	(ب) الصناعية	(أ) النباتية به النباتية
ر د ) الحيوانية		بات السريعة ما عدا	٦- كل ممًّا يلي يُعتبر من الوج
(د) البرجر المقلي	ج) البطاطس المقلية	(ب) الدجاج المقلي	(أ) الفاكهة
		بين القوسين:	العبارات الآتية ممًّا ﴿ الْمُعِارِاتُ الْآتِيةُ مَمًّا
	ن الصُّرْف – السريعة – البيتز		(النب
	ن منتجات من أي مم ،	هم الذين لا بأكلور	ا - الاشحاص
		حَيه عن الوجبات	المسيعتس تعاول الوجبات الص
		وتينات	١- البادنجان من مصادر البر
	تحضير وغير صحُّنة.	من الوجبات سريعة الن	؛ ٤- تُعتبَر



# اختبر نفسك على الموضوع الثالث

ىيحة:	) ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (寒) أمام العبارة غير الصحيحة:			
١- يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء.				
)	٢- عرض الطعام بشكل جذًاب يحتاج إلى بعض التفكير الإبداعي.			
)			٣- يتم تخزين جميع الأنواع	
)			٤- وجود الشهادة الصحّية لا	
)	ناجحة.		٥- ترتيب الرفوف بشكل جذًّ	
)			٦- درجة الحرارة من الأشياء	
		مًّا يلى:	<ul> <li>اختر الإجابة الصحيحة م</li> </ul>	
رات.	يحمي الطعام من الحش		١- وضع الطعام في خزائن	
(د) حديدية	- ( <b>جـ</b> ) مكشوفة	(ب) زجاجية	(أ) خشبية	
		لحماية الط	٢- لا بد من استخدام	
(د) أكياس التغليف	(جـ) أكياس القمامة	(ب) ورق المجلات	(أ) ورق الطابعة	
	الانتباه.		٣- تقديم الطعام في أطباق	
(د) تفریق	(جـ) توزيع	(ب) تشتیت	(أ) جذب	
ىلى جدران المقصف.		لمقصف يجب وضع صور ا	٤- عند عرض الطعام في ا	
(د) الضار	(جــ) الصحِّي	(ب) غير الصحِّي	(أ) الفاسد	
	- عند تخزينه في م	م في درجة حرارة	٥- يجب الاحتفاظ بالطعا،	
(د) مناسبة	- (جـ) الغليان	(ب) منخفضة	(أ) عالية	
	, صحَّة وسلامة الطعام والعاما	يضمن	٦- وضع صورة الشهادة .	
- ( د ) العلمية	(جــ) الصحِّية	(ب) البنكية	(أ) الجامعية	
		يمًّا بين القوسين:	العبارات الأتية والمعارات الأتية و	
(غير المُعبَّاة - عبوات - الحشرات - الإبداعي - الشهادة الصحِّية)				
	لطعام بشكل جذًّاب وسليم.	يساعد على عرض ا	١- التفكير	
		ةداخ		
رى للأطعمة العاردة.	للأطعمة الساخنة وأخ	بب تخصيص	٣- عند تخزين الطعام يـ	
Contract Calletin	عام من التعرُّض لـ	واجهة الزجاجية تحمي الط	٤- خزائن الطعام ذات ال	

# الدرس التئول، \_ بدائل الله وم من النواله والنفروات مصادرهم تازة للالساف أهمنها ساعدف عملية الهمزم ليستقال من فساطر الإصابة بأمراض القلب هبية الحرزرات الورقية الحضراي ١- تنظرم عمليات الجاز الهضول عمر نساعدف مسطر منعظر الدم . به الوقاية من هشاسة العظرام ه وفقر الدم عمر نساهد على الإسترضاء . البرونسيات وأنواء حي البروتبيات اليواني البروتسنان السناسة البقوليا توالحبوب اللح وجوصتجات الذلباني والمأكول تالمرية (السلع) ب ميزان البروسيات الدواسة (المصدر ويواف): ع الله والمانواعوا البيض المأكولات البورية الظلم ومتباتعا: ما المناف المهدولة المنافعة العلادة المنافعة العلادة المنافعة المنافع لى أخطار تناولالسخات الحدوانة لكرة. ن خنوف على دهون غيرصحب عدادار حاسة مرضة على العدى العوس نوب من حطرال متابة بأمراض القلب والسعنة أطعز طنة



ولعده المخامريه كتناأن افتار بدائل بنايية عوض ألهب البرونت ات الحدوانة أنواع مسه ب حذا لمعظ الدينة خاص التي تتناول الروتسيد؛ شخص سات متواز ن شخص ساقموف الداخل الدوروكنة 4 لديالامنتيان مسر قدىأ كل منتحا تحا متل ممسروب السون. - مناقبات الذكياب. - صدر السائل النبات فالمنتجات الحيوانية (البرون والنبات) لتتوهاعا السبات أفال من البوت ين - توفرينامرغناسية إصافية أو قدة وعما المنة التالحوانة. العراب ١- افتن ممر والبروت مالسات تعترم سالده وت العدية مصنافات آلسدة تساعد في تطليل الإلتعابات خالجب (م تشانيا : الحبوب الكاملة : -التوقع على السبق عالية من البرويتي به والتراث . عند و ما بيض العلى ثيت امينات ومعادن وم فرادات الحسدة (ر ثالثاً بـ الحضوطت : -المتوعى على نسبات منخفضات من البروية في وكن معلم الفيتامينات والمعادت والألباف .



وابعية المكسوبت وتشمل الميسات، المروع موسوب وتشمل الميسات، المنطوع المعدنية كالدهون الموسية كالخلياف كامم ادات السدة و تنطلب الوجية الغذائبة المفذية خيارات متوازسة و تنطلب الوجية الغذائب والحيوات . بسيد البروننين النبات والحيوات . · يستمنع بعض الناس تبناط البروتين ات الحبوانية. والعجن المثخورين اول البروسيات النياسة فقط

الموضوع الشاف: \_الوحبات السريعة والعادات الغذائية عبرالحوسية Something is a sollie of sollie of sollies ال طوام موسى وطعام فرمد ي: فانمن المعام وحبةسريعا chicken Dal ساندونش(دبلیردبر) لكاسه الوفطار • بدارلس جمسر • مسروب عازی در الم بيفتان احبوب الشوفات والعنب وتشراغم الحنوخ Bellerie له فلفل أُخفر ، ه تأمي ورق عذب ، فولمدمس مكت رك الا عالمشاء (وعبد خفاوت): له سط ع مشوى ، درز ، مارون \* ارتضاع تكلفت الوهبات السريفات مدمع و يجل :- - - المارس المقلبة المارس \* محيوات الوهبات السربية. ١- طعمعليم فنبول ومفضل لمعظم الساس و سربع فالخفر بر ٧- شكلطمنى وسياعدعك فتح الشهدب م عيو به الوجب ان السريف في معدود به العجب المسلم و بحاسمرات حرارية عالية . ٧- بطنسة عالية عن السربات والمون والمل . رسادة المل والدهون والسل ع ـ الوجة الاحدة بعا إهال الوحتياج اليومي. ٠ - وبادة الضور المعمم الوة تا واها ه لن تشعرك بالشبع



عامنها الطاقة الذع بمسابط العنداء ب السبب النعد يجعل الرجبات السريعة لمعمط شعيب أولا بنباً ع العن وأثمل عادد تسبب عاليت من السكريبات والدهوب والتواسل النع يجعل اللمعام شدى ولديد سانا ضف بسان سسمت ان طوطا بسنعاء ف تساول ألوهبات السيعة ودلك لأسه بيثاه الناس هذه الإعاد شات على التلعزبون والونزني والمجاد ت الوعاد ست وجعل الديم رغيب ف مساولها سعيدويريد خبريت م الوعدت عنط بي اعد عد عنس وجورهن السلعة (الوجانة). ◄ النوعين فما خطورة الوجيان السربعاف الستوعية محدة الدخاط على صوتت ودلا الالتال و العديد من العطاعم الوجبات السريعان الفريح صدوبات ال عنهس م العدام العنام الفت المست منخفض الطفت والدهون والسكريبات والملح التفكيرف الامعمين المحسنالة عنى عمالوج إن السرية بالمادات الفدائث عنر المحاجب استناول وحبيت غذا لأت تحتوى على آهية كبيرة هن الدهون والموادالحافظة و تساول التطوعمة العظمة ٣- شرب الشاى بهدالتكل مباشرة ا مغرب مشروبات غازسين م السائد المنزية عالى العالمات الله الله عنوالعومة: بالوموان فيأموا حزى الطب والدكتة الدما عنا -الدمواسة بالسمنة - هنشاشت العظام وفقرال (الاسما). - نسوس التسان

الدويس الشالث: بالمفتمر في العدويس

م تعد وجبة الفناء العرب في مسالة مودا المجملة حداً المؤن السلاميد جدا جوب الحث غذاء يفتو عصوت م

م المقمرود بمنفص العدوسة: \_ هوالمبرود بمنفص العدوسة: \_ هوالمبرود المخص البيع الرجب انت التي بشنزيها الملاب ملاك وقت الراحة في البوع الدراسي .

بالذم ورالت ج مراعانظ ف المقصف العديم

المتخدام الدفتان المحبة وعرض المرور المعالم أوالمعالمة موف محونات الطعام بوفرهد و الرعبة في تنداولها والطعالم بوفرهد و الرعبة في تنداولها والطعالم بيريب المساد الدميد و يقدم الطعالم في المراد و المعالم بيريب المعام بشكل المدن وسلم و المحاط الدلام على الدور المعام الدور و المعام الدور و المعام الدور و المعام الدور و المعام المناسب لها سواء ساحنة و الودة معاملة المنطقة أوغير معلفة المعلم وخة أوساحة و المواددة معلفة أوغير معلفة المعلم وخة أوساحة أوساحة و المواددة المعلم و المعل

متوهير أوعين خامرت بالألمعمن الساهن وأهزى الباردة عرج على ف خراث دان واحهن زحيا حيث لحماية اللمعام، توفير وروم التفليف أو الدكياس أوعبوات لحابث اللمعام، حفظ الدلم عن غير المعبأة داخل اوعين حفظ ف عرمة

م جب ومع فنوانع بأصناف البض التع في مقص المدرس الماللكان . قائمة دار ساندونش جب مع الحنس والعلام . قائمة دور أدور نت مدرسين .

قافية (٧) و العصائر، السكوسة ما المساه مالشكولته.

	⊕
	الدرس الرابع: - المشراب المبيء والمهناء م
	بأنواع التقراب، المنزوب الطوب ما الطازج: وهوالتقراب الطوب ما المعمرود مما نشرة من النظالعة
	• هوالشراب الطريس المعمرورما شرة من النظاهة • المتعدد وعد على أجزاء من النفاكهات . • الدهدا قد النفاهية الطازمات .
الحافظة .	عاد التنبي الموسع بالمعاب به محتود المتبير والماء والمواد والماء
	مداف عدمدادمالم المناحدة ويكنه لس طانحاً
المعلنظة	الشراب المناعي : - الشراب المناعي : - المناطقة على عصوب والمالعية المناطقة على عصوب والمالعية المناطقة المن
عبات .	م المحت على منه وسكر ولون مناعي منكوة م و المحت دومعمد بشعام واقت دومعم الفاحة الطب مدافته سرى جداً واله نكهات الفاظلة وشكله سائل مراف
	عنالع المعمل معرد المراج المراع معمل المالزج
	ترج الفالحة أوالزهور ف الفرادع .     تنقل بسبعا أو فنويلما له وسير .
	﴿ نَتِلِعُ بَعِضِ الْمَالَحِةِ وَالرَّهُ وَرَجْدَ الدِّسُوافِ . ﴿ نَفِي الْمَصِانِعُ بِمِعَالَمِ فَالْعِصِيرِ الْبَعِي وَالسِّرَابِ الطَّبِعِي اُوالْفِنَا . والشراب المرساعي ،
200	@ تُتمنع النكات المنامية ف المعلى الاتدام موادليمياد
ينجل	موجوده المساعبة الخمر المساعبة الخمر المساعب المساعب المساعبة المساعبة المساعبة المساعبة المساعبة المركزة جيب بمكن تخذ المرتزة جيب بمكن تخذ المرتزة حولية ،
	لفرة صولية ،

علمانا استراب الطبعب من المزرعة إلى الرجاحية؛ ويتردع المناكهة اوالزه ورف المزادع و أن قل لبعظ أولت وبلط لعمب ٣- أنساع بعض الفاكمة والزهور ف الأسواف. ٤- تسمر بعض الفاكمة مباشرة وأت ولا إلى عصرير. الدرس الخامس وحولة داخل مصرع شراب الفاكحة م خلوات قر مرود جر راش راب المبيع عالمها @تغسل الماتعة جيداً. ى ترس للفاتحة عبرسي ورماد رلة مهنادل الد تالم . من الماكونة الم تفر الد درمن بعم الماهد وتم منتط إدرالة الا والقشوخوالبثور و يستوه والبدور . و يختب والعمال جودة العمسير . و تبسخن العمب ولقت ل العبكروب ات . و ينه هب العمب والنق إلى مولة النعبيّة ويضا ف البي العاد والسار م خطوات لوعد والشراب المن الحديد الموساعية في المعامل في تُخطوالة طعمان المنتاجة المعامل إمعالك ولمنع الشراب € يخلم الشراب بالماء الم تمنوع إودى التألدن بنعقم الزجاجاة لقتل المسكروب است.

المنتخل الزجاجات أسفل السيوالعنفوك لنتم ما وُهِم المنظل المنظل المنظل المنظل المنظل المنظل المنظل الذى الوقوم المناه المنظل الذى الوقوم المناه المنظل الذى الوقوم المناه التلمان. باحلام لأفنب القلوث @ تعب المشروبات ف الزحاجات ويترجد مالعملية نوس على لحميم العشوورات .

ب نظام موندی در اعظامته نصب عالشاری \* عندخلط السكولدند أف بكون السائل ساخت أحتى كونفهل لجؤلا \* اخراف المصوادالدافظة النسواب لإ كالمان فترة العبلاجين . \* الدلتزلد ما لنذاب والصحبات اصرفوروو و عنى لا تنسب المستويات وقسادها .
العبكروبات ف زمر المستروبات وقسادها . : elille is well ablished the ingle بد إرنداء عنظاد للندعر والقفا وان لحما بق المنتم مسرلاتلو وع عابق الحمال به المنتم مسرلاتلو وع عابق الحمال به تدريب على الدرض حتى لا يقال بلي والمدر المناسكة على الدرض حتى لا يقال بلي والمورد على المدرون عند الرساني المعالى المدرون عند الرساني المعالى بقد المدرون عند الرساني المعالى الحدرون عند الرساني المعالى الحدون عند الرساني المعالى الحدوث عند الرساني المعالى المعالى المتعالى المعالى المتعالى المتعال

# قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي

# الدرس الأول: بدائل اللحوم

اللحوم طبق أساسي في حياتنا اليومية لغنائها بالعناصر الغذائية الازمة لأجسامنا و لكننا بكل بساطة يمكننا استبدال اللحوم كاطبق اساسي ببعض الأطباق الغنية و المفيدة لأجسامنا.

## هيا بنا نتعم سوياً و نتعرف على بدائل اللحوم:

#### كما درسنا في الصف الرابع الابتدائي:

- تعد اللحوم غنية بالبروتينات التي تحتاجها أجسامنا لتؤدي وظيفتها بشكل فعال و هو بناء الأنسجة و تجديد ما يتلف منها .



-الأسماك و منتجات الألبان و البيض و المكسرات و البقوليات. - على الجانب الآخر تعد اللحوم أيضاً غنية بالدهون: وهي من مصادر

- على الجانب الرحو تعد التحوم ايضا عليه بالدهون.وهي من مصا الحصول على الطاقة و تساعد على امتصاص الفيتامينات .

#### ومن بدائل اللحوم للحصول على الدهون الصحية: المكسرات و بذور الزيتون و السمك و الأفوكادو و الفاصولياء و منتجات

- تعد ايضاً اللحوم غنية بالفيتامينات و المعادن و من بدائل اللحوم للحصول عليها يجب علينا تناول:

الخضروات الداكنة اللون و الحبوب الكاملة و البقوليات و المكسرات و منتجات الألبان و الأسماك و البيض.

## من الأطعمة البديلة للحصول على العناصر الغذائية:

- الكشري من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية لأنه يحتوي على الحبوب الكاملة مثل الأرز و المكرونة و البروتينات مثل البقوليات.

- البليلة : تحتوي على القمح و الحليب و القليل من السكر.



للتواصل: 01061832010

قناة افهم و تعلم

#### الصف الخامس الابتدائي قناة افهم و تعلم مهارات مهنية

# و الآن هيا بنا نتعرف أكثر على بدائل اللحوم:

أولاً الألياف: الفواكه و الخضروات هي مصادر ممتازة

يمكن الألياف أن:

1:تساعد في عملية الهضم. 2:تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.



1: تساعد في السيطرة على ضغط الدم.

2: تنظيم عمل الجهاز الهضمي . 3: الوقاية من هشاشة العظام و فقر الدم .

4:تساعد على الاسترخاء .





#### البروتينات الحيوانية (المصدر الحيواني )مثل:

1-اللحوم 2:المأكولات البحرية

4:منتجات الألبان

3:البيض بسبب مذاقها المفضل و البروتينات التي تحتوي عليها. فكثير من

الناس يأكلونها





مع ذلك تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية : 1:يمكن أن يسبب العديد منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب و السمنة المفرطة.

2:يمكن أن يكّون لها آثار طويلة المدى.

هناك أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضاً عن البروتينات الحيوانية.

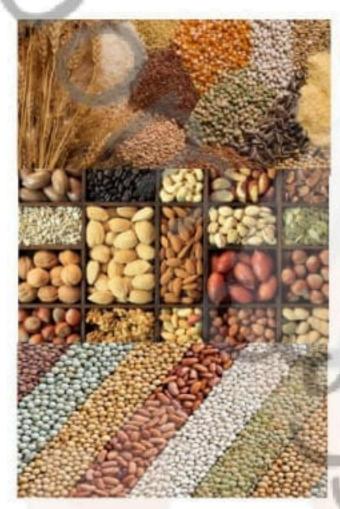
النباتي المتوازن: لا يأكل اللحوم لكنه قد يأكل: 1:البيض 2:منتجات الإلبان 3:العسل

النباتي الصرف: لا يأكل منتجات من مصدر حيواني

للتواصل: 01061832010

فناة افهم و تعلم

#### الصف الخامس الابتدائي قناة افهم و تعلم مهارات مهنية



البدائل النباتية:بدائل المنتجات الحيوانية (البروتين النباتي) - تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين . - توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية .

### أولا البقول:

1:أفضل مصدر للبروتين النباتي

2:توفر دهون صحية .

3:مضادات الأكسدة و هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.

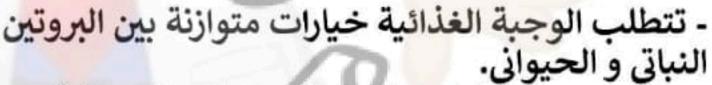
ثانياً الحبوب: 1:تحتوي على على نسبة عالية من: البروتين و الألياف 2:تحتوي على :المعادن و الألياف و مضادات الاكسدة

# ثالثاً الخضروات:

تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين و توفر: الفيتامينات و المعادن و الألياف

# رابعاً المكسرات:

مصدر جيد للبروتينات و تشمل :الفيتامينات و الأملاح المعدنية و الدهون الصحية و الألياف و مضادات الأكسدة



- يستمتع بعض الناس بتناول البروتينات الحيوانية . - في حين يحب البعض الآخر تناول النباتات فقط







للتواصل: 01061832010

فناة افهم و تعلم

# قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي

الدرس الثاني: الوجبات السريعة و العادات الغذائية غير الصحية

-درسنا في الصف الرابع الإبتدائي:المشكلة مع الوجبات السريعة و التي يمكن أن تشعرنا في بعض الأحيان بعدم الأرتياح بعد تناولها .

-إن الوجبات السريعة مغربة و يمكن الحصول عليها بسهولة.عادة ما يكون مذاقها لذيذ و لكنها ليست صحية.

# عيوب الوجبات السريعة:

1:غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات و الأملاح المعدنية و الألياف فيها منخفضة.

2:تحتوي على كميات كبيرة من الدهون و هي مضرة لنا إذا تناولنا كمية كبيرة منها.

3:تحتوي على كميات كبيرة من الملح ,نحتاج إلى بعض الملح في نظامنا الغذائي و لكن يجب ألا نفرط في تناوله.

4: لا تحتوي على حبوب كاملة أو على الكثير من الألياف.

5:تحتوي على كمية كبيرة من السكر و الكثير من السكر و الكثير من السكر مضر لنا



للتواصل: 01061832010

قناة افهم و تعلم

#### مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي قناة افهم و تعلم

بدائل الوجبات السريعة: 1:نشرب الماء أو عصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من المشروبات الغازية.

2:البطاطس المشوية بدلاً من البطاطس المقلية.

3:البليلة أو الحمص الشام أو الترمس

بالرغم من ارتفاع تكلفة الوجبات السريعة إلا انه يقبل عليها الكثير من الأفراد.

في رأيك لماذا تقبل على شراء الوجبات السريعة؟

1:تتميز الوجبات السريعة بأنها سريعة التحضير. 2:طعمها رائع.

3:تبدو الإعلانات ممتعة و تجعل الناس سعداء.

ماذا تعرف عن رسالة تسويق السلعة؟ رسالة تسويق السلعة :تبدو الإعلانات ممتعة و يظهر الأشخاص في الإعلانات سعداء.

اضف إلى معلوماتك: بعض خدع الإعلانات لتسويق السلعة:

1:الصابون السائل:من أجل الحصول على رغوة طبيعية للقهوة أو الحليب أو المياه الغازية.

2:الورنيش:من أجل الحصول على لمعة مميزة للبرجر و الأكلات المشوية و الدجاج.

3:مزيل للعرق:من أجل الحصول على بريق و لمعة للفاكهة توحي بأنها طازجة

فناة افهم و تعلم











للتواصل: 01061832010

# ت مهنية الصف الخامس الابتدائي

قناة افهم و تعلم مهارات مهنية

أضرار الوجبات السريعة:

1:النسبة العالية من السكريات و الدهون.



2:ارتفاع سعرها و الضرر بالصحة على المدى البعيد.



و لذلك يجب علينا اختيار العناصر التي تحتوي على نسبة منخفضة من الطاقة و الدهون و السكر و الملح.

قارن بين قائمة الطعام التالية من حيث: السعرات الحرارية و الإحتياجات اليومية و الشعور بالشبع.

# قائمة الطعام

قائمة الطعام طوال اليوم	وجبة سريعة
1: الإفطار: بيضتان, حبوب	ساندویتش دبل برجر بطاطس حجم کبیر
الشوفان, عنب, شرائح الخوخ	مشروب غازي كبير
2: الغداء: فلفل أخضر, محشى ورق عنب	
رفول مدمس,کشري فول مدمس,کشري	
	000
3: وجبة خفيفة: العشاء: سمك مشوي ,أرز	
,ملوخية	

نلاحظ أن وجبة واحدة من الوجبات السريعة يمكن أن تحتوي على إجمالي الاحتياجات اليومية من الطاقة و هذه الوجبة لن تجعلك تشعر بالشبع طوال اليوم.

للتواصل:01061832010

قناة افهم و تعلم

الصف الخامس الابتدائي

قناة افهم و تعلم مهارات مهنية

من العادات الغذائية غير الصحية:

1:تناول وجبات غذائية تحتوي على كمية كبيرة من الدهون و المواد الحافظة

2:تناول الأطعمة المقلية.

3: شرب الشاي بعد الأكل مباشرة.

4: شرب المشروبات الغازية.

ما النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية؟

1:الإصابة بالسمنة.

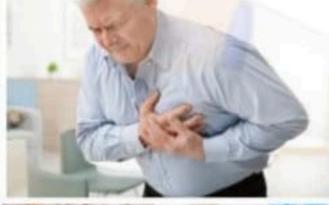
2:الإصابة بأمراض القلب و السكتة الدماغية.

3:فقر الدم (الأنيميا).

4هشاشة العظام.

5:تسوس الأسنان.

قناة افهم و تعلم







للتواصل: 01061832010

# قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي الدرس الثالث: المقصف المدرسي

تعد وجبة الغذاء الصحية من الأمور المهمة جداً,فالتلاميذ يحتاجون إلى غذاء يعزز تفكيرهم.

ما الأمور التي يجب مراعتها من قبل طاقم المقصف المدرسي؟

-يجب علينا أولاً أن نتعرف على:

ما المقصود بمقصف المدرسة؟ مقصف المدرسة: هو الجزء المخصص لبيع الوجبات التي يشتريها الطلاب خلال وقت الراحة في اليوم الدراسي. الأمور التي يجب مراعتها في المقصف المدرسي:

1:تقديم وجبات غذائية مدرسية سليمة و رائعة.

> 2:يعمل طاقم المقصف بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة.

3:يتم عرض الطعام بشكل ملفت للنظر

قناة افهم و تعلم









للتواصل: 01061832010

# قناة افهم و تعلم مهارات مهنية

4:إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح.

5: وضع صورة للشهادة الصحية لضمان صحة و سلامة الطعام و العاملين في المقصف.

6:استخدام اللافتات الصحية و عرض صور للطعام أو عرض الطعام نفسه.

7:عرض المكونات مثل الطماطم الطازجة أو البقدونس يوفر الرغبة في تناولها.

8:ترتيب الرفوف بطريقة تجذب انتباه التلاميذ.

9: يقدم الطعام في أطباق ملونة تغلف بطريقة تلفت النظر.

10:حماية الطعام من الملوثات و للجراثيم.

11:نخزين الطعام بشكل آمن و سليم.

12:الأحتفاظ بالأطعمة في درجة حرارة مناسبة.

13:معاملة كل نوع من الأطعمة بالشكل المناسب لها سواء كانت:ساخنة,باردة,مغلفة,غير المغلفة مطبوخة,نيئة.

قناة افهم و تعلم











للتواصل: 01061832010

#### الصف الخامس الابتدائي قناة افهم و تعلم مهارات مهنية

14:توفير أوعية خاصة بالأطعمة الساخنة و أخرى بالباردة .

15: خزائن ذات واجهة زجاجية لحماية الطعام.

16: توفير ورق التغليف أو الأكياس أو العبوات لحماية أصناف الطعام.

17حفظ الأطعمة غير المعبأة داخل أوعية حفظ مخصصة.

و نستنتج من ذلك أن المقصف المدرسي يعرض السلع و البضائع و يخزنها بشكل جيد.

قوائم بأصناف البضائع في مقصف المدرسة:

1:ساندوتش جبن مع ورق الخس و الطماطم. 2:أدوات مدرسية.

3: بعض العصائر الطبيعية.

4:مجموعة متنوعة من البسكويت و الشوكولاتة.

5:زجاجة مياه.

6:طبق فواكه مقطعة.

7:طبق تمر بالمكسرات.

8: بعض الوجبات الخفيفة مثل الترمس.

9:ساندوتش بيض مسلوق مع شرائح الخيار.

10:طبق شوفان بالعسل مع شرائح الموز.

للتواصل: 01061832010 قناة افهم و تعلم









# قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي تدريبات على الدرس الأول و الثاني و الثالث ضع علامة (صح)أمام العبارة الصحية و علامة (خطأ) أمام العبارة الغير صحيحة:

1: يعد النظام الغذائي المتوازن مفتاحاً لجسم صحى و عقل سليم (
2: تناول الخضروات و الفاكهة يسبب فقر الدم (الأنيميا) (
3: النباتيون المتوازنون لا يأكلون اللحوم و لكنهم قد يأكلون البيض و منتجات
الألبان و العسل
4: النباتيين الصرف لا يأكلون منتجات من مصدر نباتي
5: تحتوي البدائل النباتية على نسبة أكبر من البروتين ( )
6: تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة من البروتين النباتي و
الحيواني الحيواني
7:من الأطعمة المفيدة لصحتك ساندويتش دبل برجر
8: تتميز الوجبات السريعة بإنخفاض سعرها
9: تتميز الوجبات السريعة بأنها سريعة التحضير و طعمها رائع. ( )
10:من العادات الغذائية الصحية تناول الأطعمة المقلية
11: يعمل طاقم المقصف المدرسي بجد للتأكد من جودة الوجبات
المقدمة ( )
12:ليس من الضروري وضع صورة للشهادة الصحية داخل المقصف
llatius,
13:من الضروري حماية الطعام من الملوثات و الجراثيم
. 13: من الضروري حماية الطعام من الملوثات و الجراثيم 14: الأوعية التي تستخدم للأطعمة الساخنة هي نفسها المستخدمة للأطعمة
03)(01
15:من قوائم المقصف المدرسي ساندويتش دبل برجر

للتواصل: 01061832010

قناة افهم و تعلم

	12	
الصف الخامس الابتدائي	مهارات مهنية	قناة افهم و تعلم
		2:أكمل العبارات التالية:
	اللحوم بسبب	1: كثير من الناس يأكلون ا
من البروتين.	على نسبة	2:تحتوي البدائل النباتية
99		3:من بدائل اللحوم للحم
	و يظهر الأشخاص في	4: تبدو الإعلانات ممتعة
		هي رسالة
999	الصحية	5:من العادات الغذائية غ
نبير و طعمها		6:تتميز الوجبات السريعة
		7:الفواكم و الخضروات ه
وروضاً عن الم وتبنات الحيوانية.	ي حرد و حدود ق	8:هناك أشخاص بختاره
. عوضاً عن البروتينات الحيوانية. قد يأكل البيض و منتجات الألبان	لا بأكل اللحود لكنه	9
عديان البيس والمسادات الرمان	ر يا من العادر العادر	و العسل.
من مصلاح بدان	Sin K KiN	و احسن.
ان مصور حيواي .	المصاد الحيمان امثا	10: 11:البروتينات الحيوانية(
.2	المصدر الحيواني	:1:1
		·A
	م داد تر داده	A 5 1 Stl 12
الإنهابات.	المواد نساعد في	12:مضادات الأكسدة هي
	د سروسات و سمر	1.13 محسرات مصدر حيا
ين البروتينو	يه حيارات متواريه ب	14. تنظلب الوجية العداد
النباني.	صل مصدر سبروسين	15:أف
للتأكد من جودة الوجبات	المدرسي	
		المقدمة.
باه التلاميد.	المقصق تجدب انت	17:ترتيبفي 18:يجب تخزين الطعام 19:بجب الأحتفاظ بالأط
9	بشكل	18: يجب تخزين الطعام
	لعمة في درجة حرارة	19:بجب الأحتفاظ بالأط
		20:من قوائم المقصف
		0'
واصل: 01061832010	للت	📲 قناة افهم و تعلم

قناة افهم و تعلم مهارات مهنية الصف الخامس الابتدائي

# نموذج إجابة تدريبات الدرس الاول و الثاني و الثالث

1:ضع علامة صح أو خطأ

11:صح

1:صح 6:صح 2:خطأ 7:خطأ 12:خطأ

3:صح 8:خطأ 13:صح

4:خطأ 9:صح 14:خطأ

15:خطأ 5:خطأ 10:خطأ

2:أكمل العبارات التالية:

1:مذاقها المفضل

3:البقول, الحبوب, الخضروات, المكسرات

4:تسويق السلعة

5:تناول الأطعمة المقلية,شرب الشاي بعد الأكل مباشرة ,شرب

المشروبات الغازية.

7:للألياف 8:بدائل نباتية 6:سريعة,رائع

9:النباتي المتوازن 11:11:اللحوم 2:المأكولات البحرية 3:البيض 4:منتجات

12:تقليل 13:الفيتامينات و الأملاح المعدنية و الدهون الصحية

15:آلبقول 14:النباتي و الحيواني 16:بجد

19:مناسبة 18:آمن و سليم 17:الرفوف

20:أدوات مدرسية

للتواصل: 01061832010

قناة افهم و تعلم

# المحور الثالث (الدرس الأول)

اطنة:	<ul> <li>() امام العبارة الخ</li> </ul>	حيحة وعلامة()	) أمام العيارة الص	ع علامة (٧	السوال الأول : ض
(*)	نيواني	من البروتين الد	بة الخضراء نوعاً	روات الورقي	١- تعتبر الخض
<b>(✓)</b>	نيواني والنباتي	على البروتين الــ	لابد أن تحتوي ع	نية الصحية	٢- الوجبه الغذا
<b>(</b> ✓)		تجات الألبان	رازنون يأكلون منا	بباتيون المتو	٣- الأشخاص الذ
<b>(</b> ✓)	للبروتين	تبر مصدرا جيدا	ئل النباتية التي تع	دق من البدا	٤ - مكسرات البذ
(✓)		ر صحية	نية على دهون غي	نجات الحيوا	٥- تحتوي المنا
(*)			ة الهضم	م على عمليا	٦- تساعد اللحق
		بين الأقواس:	بة الصحيحة من	أختر الإجا	السؤال الثالث:
		نين النباتي	خضل مصدر للبروا	ài	١- تعد
الألبان	(د) منتجات	(ج) اللحوم	ب) البقوليات	4)	(أ) الخضروات
		س القلب	يسبب امراه	ناول	٢- الافراط في تا
الحيوانية	ليات (د) <u>المنتجات</u>	(ج)البقو	ب) الخضروات	4)	(أ) الفاكهة
			حتوي على		٣- الوجبة النبات
	اج (د ) البيض				(أ) اللحوم
	ن البروتينات الحي				الشخصية
	ج) النباتية (د )		(ب) العصبيا		(أ) العاطفية
	. ,	THE PARTY OF THE P	من البدائل		
البيضاء	مقلية (د) الأجبان				
1.55%			بة يساعد على الش		
			زن		
			ارات الآتية من		
رف )	م – النباتيون الص	الشاي - اللحو	ن – المتوازنون –	- النباتيور	( البقوليات
			ردهون غيرصد		
9	للق عليهم	أكلون البيض يط	ن اللحوم ولكنهم ي	ذين لا يأكلور	٢- الاشخاص الد
( النباتيون المتوازنون )					
			من البدائل النباة		٣- تعتبر
الصرف)	أسر النباتيون			and the control of th	생길이 그 이 이 이 이 아이는 사람들이 되었다. 아이는 얼굴이 되었다.
1058	83	WA SALES			

#### المحور الثالث الدرس الثاني

#### السؤال الأول: ضع علامة (v) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (x) امام العبارة الخاطئة ١- الوجبات السريعة تحتوى على نسبة كبيرة من الدهون (٧) ٧- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالانيميا (◄) ٣- يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلاً من الوجبات السريعة (٧) ٤- يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية (\*) ٥- تحتوى الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضة (ع) ٦- تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحى لأجسامنا (ع) السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي: ١- تعتبر ..... مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء أ) الطاقة الحرارية (ب) النسبة المنوية (ج) السعرات الحرارية (د) درجة الحرارة ٢- يظهر الأشخاص في اعلانات الوجبات السريعة وهم ..... (د) متشانمین (ب) نائمین (ج) غاضبین أأ) سعداء ٣- تحتوي الوجبات .....على الكثير من السعرات الحرارية (ب) المشوية (ج) المسلوقة (د) السريعة أ) الصحية ٤- لابد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة .....من الدهون والسكر والملح (د) متوسطة (i) منخفضة (ب) عالية (ج) ضخمة ٥- تناول وجبات تحتوي على نسبة عالية من ..... يضر بصحة الإلسان أ) الألياف (ب) الفيتامينات (ج) الكالسيوم (د) الدهون ٦- يعتبر ..... من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس أ) تناول الفاكهة ب) شرب المياه الغازية (ج) شوي الطعام (د) ممارسة الرياضة السؤال الثالث: أكمل العبارات الآتية مما بين القوسين: ( المحشى - الوجبات السريعة - الفيتامينات - الشاي - البيتزا)

٢- تعد ..... من الوجبات السريعة ٣- تحتوى ..... على نسبة مرتفعه من الطاقة والدهون والسكر ( الوجبات السريعة)

١- لا يفضل شرب ..... بعد الأكل مباشرة

٤- يعتبر ..... من الوجبات الصحية للإسان

(الشاي)

(البيتزا)

(المحشى)

## المحور الثالث مراجعة على الدرس الأول والثاني

امام العبارة الخاطئة:	لصحيحة وعلامة(X)	علامة (٧) أمام العبارة ا	السؤال الأول: ضع
(✓)	بة من الدهون	السريعة على نسبة عالب	١- تحتوي الوجبات
(*)	القلب	ل الفاكهة يسبب أمراض	٢- الإفراط في تناوا
(*) L	انتباه المجتمع لشرائر	رجبات السريعة لا تجذب	٣- الإعلانات عن الو
<b>(√)</b>	لألياف	الفيتامينات والمعادن وا	٤- توفر الخضروات
( <b>√</b> )	النباتية	سروات تعتبر من البدائل	٥- المكسرات والخط
لبروتين النباتي (ع)		؛ بد أن تحتوي على برو <b>ن</b>	
Name of the second seco	بايلى:	نتر الإجابة الصحية مه	السؤال الثاني : اذ
		من البروتينات الحيا	- 1
د) الخس	ج( الفراولة	لأ) البسلة	أ) البيض
التحضير	لية من الملح وسريعة	تحتوي على نسبة عا	٧- الوجبات
د) الجيدة	ج) المفيدة	ب) السريعة	اأ) الصحية
الحيواني	من البروتين و	متوي على نسبة بروتين	٣- البدائل النباتية ت
د) ضخمة	<u>ج) أقل</u>	ب) متساوية	أ) أعلى
	رة من	أ تحتوي على نسبية كبير	٤- الوجبات السريعا
د) <u>السعرات الحراية</u>	ج) المعادن	ب) الفيتامينات	أ) الطعام الصحي
	، غير صحية .	تحتوي على دهون	٥- المنتجات
د)الحيوانية	ج) الورقية	ب) الصناعية	أ) النباتية
	باعدا	ِ من الوجبات السريعة م	٦- كل مما يلي يعتبر
د) البرجر المقلي	لبطاطس المقلية	اج المقلي ج) ا	أ) <u>الفاكهة</u> ب الدج
	ا بين القوسين :	مل العبارات الآتية مم	السىؤال الثالث : أكا
	ريعة - البيتزا)	. النباتيون الصرف – الس	( النباتية – المياه –
ني (النبايتون الصرف)	ن من أي مصدر حيوا	م الذين لا ياكلون منتجات	١ - الأشخاص
(السريعة)	ت	ببات الصحية عن الوجبا	٢ ـ يفضل تناول الوم
(النباتية)		سادر البروتينات	٣- الباذنجان من مص
(البيتزا)	ضير وغير صحية	من الوجبات سريعة التحا	٤- تعتبر



مام العبارة الخاطئة:	صحيحة وعلامة(X) ا	لة (V) أمام العبارة ال	السوال الأول: ضع علاه
			١- يمكن حفظ الأطعمة
<b>(</b> ✓)	س التفكير الابداعي	, جذاب يحتاج إلى بعض	٢- عرض الطعام بشكل
( <b>*</b> )	لشكل والطريقة	راع من السلع بنفس ا	٣- يتم تخزين جميع الأنو
( <b>*</b> )	رية	بة للمقصف غير ضرو	٤- وجود الشهادة الصحب
<b>(</b> ✓)	س السلع الناجحه	جذاب من طرق عرض	٥- ترتيب الرفوف بشكل
(✓)	للمة الطعام	شياء التي تؤثر في س	٦- درجة الحرارة من الأ
			السؤال الثاني: اختر
حشرات	20 C C C C C C C C C C C C C C C C C C C		١- وضع الطعام في خزاا
-) حديدية	ج) مكشوفة الم	ب) <u>زجاجية</u>	أ) خشبية
		لحماية الطعام	٢- لابد من استخدام
د) <u>أكياس التغليف</u>	ج) أكياس القمامة د	ب) ورق المجلات	اأ) ورق الطابعة
	الانتباه	ن ملونه يعمل على	٣- تقديم الطعام في أطباةِ
	ج) توزيع د	ب) تشتیت	أ) <u>جذب</u>
	[2]		٤- عند عرض الطعام في
	ج) <u>الصحى</u> د	ب) غير الصحي	أ) القاسد
		17. The state of t	٥- يجب الاحتفاظ بالطعاد
			أ) عالية
			٦- وضع صورة الشهادة
.) العلمية		1127 27	أ) الجامعية
			السؤال الثالث: أكمل
		- عبوات - الحشرات	
			١- التفكير يساء
(غير المعبأة)			٢- لابد من حفظ الاطعمة
ى للاطعمة الباردة	لاطعمة الساخنه وأخر	جب تخصیص لا	٣- عند تخزين الطعام يـ
( عبوات)			1.0
، لـ ( الحشرات )	ي الطعام من التعرض	واجهة الزجاجية تحم	٤- خزائن الطعام ذات ال

### تدريبات على الموضوع الأول

حيحة:	الص	ة (×) أمام العبارة غير	أمام العبارة الصحيحة وعلام	(1) ضع علامة (√) أ	
)					
)	2- الوجبة الغذائية الصحية لابد أن تحتوى على البروتين الحيواني والنباتي.				
)					
í					
,		.0.533,50 .0.50.			
,					
)			عمليه الهضم.	6- نساعد اللحوم على	
			حيحة مما بين القوسين:	(2) اختر الإجابة الص	
منتجات الألبان	(2)	(ج) اللحوم	(ب) البقوليات		
			يسبب أمراض القل	2- الإفراط في تناول	
المنتجات الحيوان	(2)	(ج) البقوليات	(ب) الخضروات	(أ) الفاكهة	
			ف تحتوی علیوف تحتوی	3- الوجبة النباتية الصر	
البيض	(2)	(ج) الدجاج	(ب) اللحوم	(أ) الأرز	
ية.	تيوانب	بة عوضًا عن البروتينات الح	هي التي تختار بدائل نبات	4- الشخصية	
الجذابة	(2)	(ج) النباتية	(ب) العصبية	(أ) العاطفية	
			من البدائل النباتية.	5- تعتبر5	
الأجبان البيضاء	(2)	(ج) الأسماك المقلية	(ب) الحبوب الكاملة	(أ) اللحوم المشوية	
			ورقية الخضراء يساعد على الشعو		
التوتر	(2)	(ج) الغضب	(ب) الحزن	(أ) الاسترخاء	
			الآتية مما بين القوسين:	(3) أكمل العبارات	
(-	لصرف	شاي – اللحوم – النباتيون ا	وليات – النباتون المتوازنون – الم	(البقو	
		191	على دهون غير صحية.		
		ض يطلق عليهم	يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البي	2- الأشخاص الذين لا	
	( ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (	( ) ) ) ) ) ) ) ) ) ) ) ) ) ) ) ) ) ( ( ) المنتجات الألبان ( ) البيض عيوانية. عيوانية ( ) الجذابة ( ) الأجبان البيضاء ( ) التوتر ( ) التوتر الصرف )	الحيواني والنباتي. ( و الحيواني والنباتي. ( و الحيواني والنباتي. ( و الجيدًا للبروتين. ( و اللبروتين. ( و البيض (ح) البيض (ح) اللبوتينات الحيوانية. (ح) البيض (ح) النباتية (د) الجذابة (ح) النباتية (د) الأجبان البيضاء (ح) الأسماك المقلية (د) الأجبان البيضاء و النباتيون المقلية (د) التوتر (ح) العضب (د) التوتر (ح) العصب (د) التوتر (ح) العصب (د) التوتر (ح) العصب (د) التوتر (ح) النباتيون الصرف)	المتوازنون يأكلون منتجات الآلبان. ( البدائل النباتية التي تعتبر مصدرًا جيدًا للبروتين. ( حيوانية على دهون غير صحية. ( عملية الهضم. ( ) المقوسين: ( ) البقوليات ( ) اللحوم ( ) منتجات الألبان ( ) البقوليات ( ) المنتجات الألبان ( ) البخضروات ( ) البقوليات ( ) المنتجات الحيواني ف تحتوى على	

### تدريبات على الموضوع الثانى

	بحة:	(×) أمام العبارة غير الصحب	نام العبارة الصحيحة وعلامة	(1) ضع علامة (√) أه
(	)		وى على نسبة كبيرة من الدهون.	
(	)		ى مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا.	
(	)		ئل الصحية التي يمكن تناولها بدلًا	
(	)			4- يفضل تناول الأطعمة
ì	)		يعة على سعرات حرارية منخفضة	
,	,			
(	,		, نوع واحد من الطعام صحي لأجس	٥- ساول تميات تبيره من
			يحة مما بين القوسين:	(2) اختر الإجابة الصد
		غذاء.	مقياس الطاقة الذي يمدنا بها ال	
حرارة	(د) درجة ال	(ج) السعرات الحرارية	(ب) النسبة المئوية	
			للانات الوجبات السريعة وهم	2- يظهر الأشخاص في إع
بن	(د) متشائم	(ج) غاضبين	(ب) نائمين	(أ) سعداء
		رات الحرارية.	على الكثير من السعر	3- تحتوى الوجبات
	(د) السريعة	(ج) المسلوقة	(ب) المشوية	(أ) الصحية
	لملح.	من الدهون والسكر وا	ت التي تحتوي على نسبة	4- لابد من اختيار الوجبا
ā	(د) متوسط	(ج) ضخمة	(ب) عالية	(أ) منخفضة
		يضر بصحة الإنسان.	على نسبة عالية من	5- تناول وجبات تحتوى
	(د) الدهون	(ج) الكالسيوم	(ب) الفيتامينات	(أ) الألياف
		تبعها الناس.	. من العادات غير الصحية التي يا	6- يُعتبر
الرياضة	(د) ممارسة	(ج) شوي الطعام	(ب) شرب المياه الغازية	(أ) تناول الفاكهة
			ثتية مما بين القوسين:	(3) أكمل العبارات الآ
		يتامينات – الشاى – البيتزا)	محشى – الوجبات السريعة – الف	
			بعد الأكل مباشرة.	1- لا يُفضل شرب
			من الوجبات السريعة.	2- تُعد2
		والدهون والسكر.	على نسبة مرتفعة من الطاقة	3- تحتوى
			من الوجبات الصحية للإنسان.	

### تدريبات على الموضوعين الأول والثانئ معا

(1) ضع علامة (√) أ	مام العبارة الصحيحة وعلام	ة (×) أمام العبارة غير الص	حيحة:	
1- تحتوب الوجبات الس	ريعة على نسبة عالية من الدهو	ن.	)	(
	كهة يسبب أمراض القلب.		)	(
3- الإعلانات عن الوجبا	ت السريعة لا تجذب انتباه المج	تمع لشرائها.	)	(
4- توفر الخضروات والف	يتامينات والمعادن والألياف.		)	(
	ت تتتبر من البدائل النباتية.		)	(
	أن تحتوى على بروتين حيواني أمّ	ثر من البروتين النباتي.	)	(
(2) اختر الإجابة الص	ييحة مما بين القوسين:			
1- يعتبر	من البروتينات الحيوانية.			
(أ) البيض	(ب) البسلة	(ج) الفراولة	(د) الخس	
2- الوجبات	تجتوى على نسبة عالية م	ن الملح وسريعة التحضير.		
(أ) الصحية	(ب) السريعة	(ج) المفيدة	(د) الجيدة	
3- البدائل النباتية تحتو	ى على نسبة بروتين	من البروتين الحيواني.		
(أ) أعلى	(ب) متساوية	(ج) أقل	(د) ضخمة	
4- الوجبات السريعة تح	نوى على نسبة كبيرة من	***************************************		
(أ) الطعام الصحي	(ب) الفيتامينات	(ج) المعادن	(د) السعرات	الحر
5- المنتجات	تحتوى على دهون غير ص	حية.		
(أ) النباتية	(ب) الصناعية	(ج) الورقية	(د) الحيوانية	
6-كل مما يلي يعتبر من	الوجبات السريعة ما عدا			
(أ) الفاكهة	(ب) الدجاج المقلى	(ج) البطاطس المقلية	(د)البرجر المف	قلي
(3) أكمل العبارات ا	تتية مما بين القوسين:			
	( النباتية – المياه – النباتيون ا	صرف - السريعة - البيتزا)		
1- الأشخاص	هم الذين لا يأكلون منتج	ات من أي مصدر حيواني.		
2- يفضل تناول الوجباد	، الصحية عن الوجبات			
3- الباذنجان من مصادر	البروتينات			
4- تُعتبر4	من الوجبات سريعة التحضير	وغير صحية.		

### تدريبات على الموضوع الثالث

(1) ضع علامة (√) أ	مام العبارة الصحيحة وعلا	ية (×) أمام العبارة غير الد	ىحىحة:	
	النيئة مع الأطعمة المطهية في		)	(
2- عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلى بعض التفكير الإبداعي.				
	واع من السلع بنفس الشكل و		)	(
	ية للمقصف غير ضرورية.	•	)	(
	۔ ، جذاب من طرق عرض السلع	الناحجة.	)	1
			,	1
٥- درجه الحرارة من الر	شياء التى تؤثر فى سلامة الطعا		)	1
(2) اختر الإجابة الص	حيحة مما بين القوسين:			
	ن ذات واجهة	يحمي الطعام من الحشرات.		
	(ب) زجاجية	(ج) مكشوفة	(د) حديدية	
	لحماية الطعام.			
(أ) ورق الطابعة	(ب) ورق المجلات	(ج) أكياس القمامة	(د) أكياس الت	غلية
3- تقديم الطعام في أط	اق ملونة يعمل على	الإنتباه.		
(أ) جذب	(ب) تشتیت	(ج) توزیع	(د) تفریق	
4- عند عرض الطعام في	المقصف يجب وضع صور اا	لعامعلى جدر	ن المقصف.	
(أ) الفاسد	(ب) غير الصحي	(ج) الصحي	(د) الضار	
5- يجب الاحتفاظ باله	عام في درجة حرارة	عند تخزينه في مقصف الـ	ىدرسة.	
(أ) عالية	(ب) منخفضة	(ج) الغليان	(د) مناسبة	
	يضمن صحة	وسلامة الطعام والعاملين في الم	قصف.	
(أ) الجامعية	(ب) البنكية	(ج) الصحية	(د) العلمية	
(3) أكمل العبارات ا	لآتية مما بين القوسين:			
		– الإبداعي – الشهادة الصحية )		
1- التفكير	يساعد على عرض الطعام بش	ل جذاب وسليم.		
	ةداخل أوعية			
3- عند تخزين الطعام يج	ب تخصیص	وطعمة الساخنة وأخري للأطعمة	الباردة.	
	اجهة الزجاجية تحمى الطعام مر			

### تدريبات على الموضوع الرابع

	:0	ا امام العبارة غير الصحيد	العبارة الصحيحة وعلامة (×)	(1) ضع علامة (√) امام			
(	)	کر.	بة من عصير الفاكهة المركز والسك	1- العصائر الطبيعية مصنوع			
(	)		2- يتم إضافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج.				
(	)		معلب قطعًا من الفاكهة.	3- نجد في الشراب الطبيعي اا			
(	)		على ألوان ونكهات صناعية.	4- الشراب الصناعي يحتوى			
(	)			5-النكهات الصناعية أغلى ثم			
(	)		عة من مواد ملونة غير صحية.				
			ه مما بين القوسين:	(2) اختر الإجابة الصحيحة			
		***********	من الفاكهة هو الشراب	1- الشراب المعصور مباشرة			
	د) الفاسد	ج) الصناعي	(ب) الطبيعي الطازج	(أ) الطبيعي المعلب			
		-	مالجة العصير الطبيعي والشراب ال	2- تقومبم			
	د) المدارس	ج) المستشفيات	(ب) النوادي	(أ) المصانع			
		ها ولكنه ليس طازجًا.	مذاقه كمذاق الفاكهة المصنوع من	3- الشراب			
المخزن	د) الصناعي	ج) الطبيعي الطازج	(ب) الطبيعي المعلب	(أ) الصناعي الفاتح			
			تعصر مباشرة من الفاكهة وتح	4- المشروبات			
الطازجة	د) الطبيعية	ج) الطبيعية المعلبة	(ب) الصناعية المعلبة	(أ) الغازية			
			ص ثمنًا من العصير				
ي	د) غير الصح	ج) الفاسد	(ب) الطبيعي	(أ) الصناعي			
			فاتح اللون ومذاقه سكري جدًا.				
	د) الفاسد	ج) الصناعي المعلب	(ب) الطازج	(أ) الطبيعي المعلب			
				(3) صوب ما تحته خط:			
	(	)	لألوان الصناعية.	1- يصنع الشراب <u>الطبيعي</u> من			
	(	)	عصائر لصنعه في المنزل.	2- يمكن إضافة <u>الشاي</u> إلى ال			
	(	)	يحتوى على أجزاء من الفاكهة.	3- الشراب الطبيعي المعلب			
	(	)	على ماء وسكر ونكهات طبيعية.	4- يحتوى الشراب الصناعي .			

### تدريبات على الموضوعين الثالث والرابع معا

	حة:	علامة (×) امام العبارة غير الصحي	نام العبارة الصحيحة وع	(1) ضع علامة (√) اه		
(	)	ها بشكل منظم جدًا.	الواجهة الزجاجية وتنظيمه	1- يجب وضع السلع في		
(	)	2- العصر الطبيعي يحتوى على ماء وسكر لون صناعى.				
(	)	ة حرارته مناسبة.	د من وضعها في مكان درجة	3- عند تخزين السلع لابه		
(	)		ة الطعام أن له طريقة في ال			
(	)		طبيعي عن طريق نقع الزهو			
(	)		أرخص ثمنًا من العصير الط			
		:0	يحة مما بين القوسير	(2) اختر الإجابة الصد		
		ع بطريقة جذابة.	على عرض السل	1- يساعد التفكير		
	(د) العلمي		(ب) العاطفي			
		هة ولا يحتوى على أجزاء منها.	مصنوع من عصير الفاك	2- الشراب		
لمعل	(د) الطبيعي ا	The state of the s	(ب) الصناعي			
		أوعية حفظ مخصصة.	بتمداخل	3- الأطعمة غير المعبأة ي		
	(د) تبریدها	(ج) تسخينها	(ب) تخزينها			
		***************************************	بی من ماء وسکر ومواد	4- يتكون الشراب الصناء		
	(د) لاصقة		(ب) طبيعية			
		ظ عليه من الملوثات والجراثيم.	الطعام بشكل آمن للحفا	5- يجب5		
	(د) هرس	(ج) تبرید	(ب) تخزین	(أ) رمى		
		الفاكهة.	مصير الطبيعي هي	6- أولى مراحل تصنيع ال		
	(د) زراعة	(ج) جمع	(ب) عصر	(أ)حصاد		
		:0	<u> </u>	(3) أكمل العبارات الـ		
		رارة - زجاجية - الطبيعي المعلب)	لصناعي – الماء – درجة حر	1)		
		بة.	مذاقه مثل مذاق الفاكه	1- الشراب		
		مناسبة.	، أماكن ذات	2- يجب تخزين السلع في		
		للعصائر.	المنزل يمكن إضافة	3- عند صُنع الشراب في		
		خزائن ذات واجهة	المقصف يجب استخدام	4- عند عرض الطعام في		

### تدريبات على الموضوع الخامس

حة:	مة (×) أمام العبارة غير الصحي	أمام العبارة الصحيحة وعلاه	(1) ضع علامة (√)
	•		
	الترا الدة فالما		
	العارمة في المطبع.	مستحب على الورض الحد الحلياط	ט- שנה נכב ושבבת וט
		ىحيحة مما بين القوسين:	(2) اختر الإجابة الص
		العصير لقتل الميكروبات.	1- يجب
(د) تس	(ج) رمي	(ب) شرب	(أ) تجميد
	العصير ساخنًا.	الى الشرال لابد أن يكون	2- عند إضافة
(د) الن	(ج) البهارات	(ب) السكر	(أ) الملح
	المشروبات وفسادها.	دة في الزجاجات تتسبب في	3- الميكروبات الموجو
(د) تب	(ج) تخمر	(ب) غلیان	(أ) عصر
	الفاكهة.	ِ الطبيعي يجب أولًا	4- عند تحضير العصير
(د) تس	(ج) هرس	(ب) تخزین	(أ) غسل
	مرة والبذور.	العصير لإزالة اللب والقش	5- نحتاج إلى5
(د) تخ	(ج) غلیان	(ب) تصفیة	(أ) غسل
	ة صلاحيته.	للشراب تعمل على إطالة فتر	
(د) الا	(ج)المواد الصلبة	(ب) المواد الحافظة	(أ) الملح والسكر
		الآتية مما بين القوسين:	(3) أكمل العبارات
	د الحافظة - التلوث - هرس)		
الفاكه			
	رد) الا (د) تب (د) تب (د) تخ (د) الا	حماية المنتج. عملية التصنيع. ري. ري. الت السلامة في المصنع. (ج) رمي العصير ساخنًا. (ج) البهارات (د) النه المشروبات وفسادها. (ج) تخمر (د) تب الفاكهة. (ج) هرس (د) تب مرة والبذور. (ج) غليان (د) تب و صلاحيته. (ج) المواد الصلبة (د) الله المؤاد الصلبة المؤاد الصلبة المؤاد الصلبة الفاكه المؤاد التي تقوم بــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	

### إجابات الموضوع الأول

صحيحة:	(×) أمام العبارة غير الـ	العبارة الصحيحة وعلامة (	(1)ضع علامة(√)أمام		
(×)	1- تعتبر الخضروات الورقية الخضراء نوعًا من البروتين الحيواني.				
( <b>√</b> )		بة لابد أن تحتوى على البروتين			
( <del>√</del> )		بتوازنون يأكلون منتجات الآلبار			
The state of the s					
( <b>√</b> )	جيدا للبرونين.	بدائل النباتية التي تعتبر مصدرًا			
<b>(√)</b>		وانية على دهون غير صحية.			
(×)		للية الهضم.	6- تساعد اللحوم على عم		
		حة مما بين القوسين:	(2) اختر الإجابة الصحي		
		صدر للبروتين النباتي.	1- تعدأفضل مد		
(د) منتجات الألبان	(ج) اللحوم	(ب) البقوليات			
		يسبب أمراض القلب.			
(د) المنتجات الحيوانية	(ج) البقوليات	(ب) الخضروات	(أ) الفاكهة		
		تحتوى على	3- الوجبة النباتية الصرف		
(د) البيض	(ج) الدجاج	(ب) اللحوم	(أ) الأرز		
		ى التى تختار بدائل نباتية عوضً	4- الشخصيةه		
(د) الجذابة	(ج) النباتية	(ب) العصبية	(أ) العاطفية		
		بدائل النباتية.	5- تعتبرمن ال		
(د) الأجبان البيضاء	(ج) الأسماك المقلية	(ب) الحبوب الكاملة	(أ) اللحوم المشوية		
		ية الخضراء يساعد على الشعو			
(د) التوتر	(ج) الغضب	(ب) الحزن	(أ) الاسترخاء		
		تية مما بين القوسين:	(3) أكمل العبارات الآ		
رف)	اي – اللحوم – النياتيون الص	ليات – النباتون المتوازنون – الش			
1-3.	- J 15 · ·		1- تحتوى اللحوم على دهو		
نون	بطلق عليهمالنباتيون المتواز	ن اللحوم ولكنهم يأكلون البيض ب			
		ائل النباتية المفيدة للجسم.			
	النباتيون الصرف	ن منتجات من مصدر حيواني هم			

### إجابات الموضوع الثانئ

:ö	<) أمام العبارة غير الصحيد	م العبارة الصحيحة وعلامة (٤	(1)ضع علامة(√)أماه	
<b>(√)</b>	1- الوجبات السريعة تحتوى على نسبة كبيرة من الدهون.			
(1)		ل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا.	CONTRACTOR OF THE PROPERTY OF	
(🗸)		ائل الصحية التي يمكن تناولها بدأ		
(×)	3 0		4- يفضل تناول الأطعمة	
(×)	.5.	ريعة على سعرات حرارية منخفضا		
(×)		ن نوع واحد من الطعام صحي لأجم		
		يحة مما بين القوسين:	(2) اختر الإجابة الصد	
		س الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.	1- تعتبرمقيا	
(د) درجة الحرارة	(ج) السعرات الحرارية	(ب) النسبة المئوية		
		علانات الوجبات السريعة وهم		
(د) متشائمین	(ج) غاضبين	(ب) نائمين	(أ) سعداء	
	الحرارية.	على الكثير من السعرات	3- تحتوى الوجبات	
(د) السريعة	(ج) المسلوقة	(ب) المشوية	(أ) الصحية	
	من الدهون والسكر والملح.	ات التي تحتوي على نسبة	4- لابد من اختيار الوجب	
(د) متوسطة	(ج) ضخمة	(ب) عالية	(أ) منخفضة	
	بر بصحة الإنسان.	، على نسبة عالية منين		
(د) الدهون	(ج) الكالسيوم	(ب) الفيتامينات	(أ) الألياف	
		ادات غير الصحية التي يتبعها النا،		
(د) ممارسة الرياضة	(ج) شوي الطعام	(ب) شرب المياه الغازية	(أ) تناول الفاكهة	
		لتية مما بين القوسين:	(3) أكمل العبارات اا	
	يتامينات - الشاى - البيتزا)	(المحشى - الوجبات السريعة - الف		
	The second secon		1- لا يفضل شرب الشاي	
		، السريعة.	2- تعد البيتزا من الوجبات	
	لدهون والسكي	بعة على نسبة مرتفعة من الطاقة وا	3- تحتوى الوحيات السر	

4- يعتبر المحشى من الوجبات الصحية للإنسان.

### إجابات الموضوعين الأول والثانى

م العبارة الصحيحة وعلامة (	د) أمام العبارة غير الصحب	بحة:
بريعة على نسبة عالية من الدهون		(√)
كهة يسبب أمراض القلب.		(×)
	مع لشرائها.	(×)
ستامينات والمعادن والألياف.		<b>(√)</b>
		<b>(√)</b>
	من البروتين النباتي.	(×)
حيحة مما بين القوسين:		
روتينات الحيوانية.		
(ب) البسلة	(ج) الفراولة	(د) الخس
جتوى على نسبة عالية من الملح	سريعة التحضير.	
(ب) السريعة	(ج) المفيدة	(د) الجيدة
ى على نسبة بروتينمر	البروتين الحيواني.	
(ب) متساوية	(ج) <del>أقل</del>	(د) ضخمة
توى على نسبة كبيرة من		
(ب) الفيتامينات	(ج) المعادن	(د) السعرات الحرارية
تحتوى على دهون غير صحية.		
(ب) الصناعية	(ج) الورقية	(د) الحيوانية
الوجبات السريعة ما عدا	***	
(ب) الدجاج المقلى	(ج) البطاطس المقلية	(د)البرجر المقلي
لآتية مما بين القوسين:		
( النباتية – المياه – النباتيون الم	مرف - السريعة - البيتزا)	
ت الصحية عن الوجبات السريعة		
رية كها الت الت الو (الت	على نسبة عالية من الدهون. السريعة لا تجذب انتباه المجته السريعة لا تجذب انتباه المجته تتتبر من البدائل النباتية. تحتوى على بروتين حيواني أكثر أب) البسلة السريعة والميانية. وي على نسبة عالية من الملح و (ب) السيعة وي على نسبة كبيرة من الملح و (ب) الفيتامينات الحيوانية. وي على نسبة كبيرة من الملح و (ب) الفيتامينات السريعة من السريعة حتوى على دهون غير صحية. (ب) الضناعية حتوى على دهون غير صحية. (ب) الصناعية جبات السريعة ما عدا	ة يسبب أمراض القلب. السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها. مينات والمعادن والألياف. تتتبر من البدائل النباتية. تحتوى على بروتين حيواني أكثر من البروتين النباتي. ينات الحيوانية. (ب) البسلة (ج) الفراولة المربعة عالية من الملح وسريعة التحضير. (ب) السريعة (ج) المفيدة على نسبة بروتينمن البروتين الحيواني. (ب) متساوية (ج) أقل على نسبة كبيرة من

3- الباذنجان من مصادر البروتينات النباتية

4- تعتبر البيتزا من الوجبات سريعة التحضير وغير صحية.

### إجابات الموضوع الثالث

:6	(×) أمام العبارة غير الصحيحة	مام العبارة الصحيحة وعلامة	(1)ضع علامة(√)أه
(×)		مة النيئة مع الأطعمة المطهية في	
(1)		ل جذاب يحتاج إلى بعض التفكير	
(×)		لأنواع من السلع بنفس الشكل وال	
(×)		حية للمقصف غير ضرورية.	
( <b>√</b> )	لناحجة.	كل جذاب من طرق عرض السلع ا	
(🗸)			
(4)		رُشياء التي تؤثر في سلامة الطعام. 	٥- درجه الحرارة من ال
		عحيحة مما بين القوسين:	(2) اختر الإجابة الد
	الطعام من الحشرات.	زائن ذات واجهةيحمي	1- وضع الطعام في خر
(د) حديدية	(ج) مكشوفة	(ب) زجاجية	
	- AN - 10 <del>- M</del> 1	لحماية الطعام.	
(د) أكياس التغليف	(ج) أكياس القمامة	(ب) ورق المجلات	(أ) ورق الطابعة
		طباق ملونة يعمل على	3- تقديم الطعام في أم
(د) تفریق	(ج) توزیع	(ب) تشتیت	(أ) جذب
ف.	لعامعلى جدران المقصا	في المقصف يجب وضع صور الم	4- عند عرض الطعام
(د) الضار	(ج) الصحي	(ب) غير الصحي	(أ) الفاسد
	ند تخزينه في مقصف المدرسة.	طعام في درجة حرارةع	5- يجب الاحتفاظ بال
(د) مناسبة	(ج) الغليان	(ب) منخفضة	(أ) عالية
	ة الطعام والعاملين في المقصف.	ةيضمن صحة وسلاما	6- وضع صورة الشهاد
(د) العلمية	(ج) الصحية	(ب) البنكية	(أ) الجامعية
		الآتية مما بين القوسين:	(3) أكمل العبارات
	- الابداع ، - الشهادة الصحبة )	غير المعبأة - عبوات - الحشرات	
	_	اعد على عرض الطعام بشكل جذ	
		عمة غير المعبأة داخل أوعية خام	
	الساخنة وأخري للأطعمة الباردة.		
			T
		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	, , ,
		الواجهة الزجاجية تحمي الطعام	The state of the s

### إجابات الموضوع الرابع

<ul> <li>اأمام العبارة غير الصحيحة:</li> </ul>	العبارة الصحيحة وعلامة (٢	(1)ضع علامة(√)أمام
--	---------------------------	--------------------

<b>(√)</b>	السكر.	نوعة من عصير الفاكهة المركز و	1- العصائر الطبيعية مص
(×)	2- يتم إضافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج.		
(×)		ي المعلب قطعًا من الفَّاكهة.	
(1)		ي على ألوان ونكهات صناعية.	
(×)		لل ثمنًا من العصير الطبيعي.	
(×)		نوعة من مواد ملونة غير صحية	
		بحة مما بين القوسين:	(2) اختر الإجابة الصحي
		برة من الفاكهة هو الشراب	1- الشراب المعصور مباش
(د) الفاسد	(ج) الصناعي	(ب) الطبيعي الطازج	(أ) الطبيعي المعلب
		معالجة العصير الطبيعي والشراب	
(د) المدارس	(ج) المستشفيات	(ب) النوادي	(أ) المصانع
	ولكنه ليس طازجًا.	قه كمذاق الفاكهة المصنوع منها	3- الشرابمذا
(د) الصناعي المخزر	(ج) الطبيعي الطازج	(ب) الطبيعي المعلب	(أ) الصناعي الفاتح
	ى على أجزاء منها.	لعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوي	4- المشروبات
(د) الطبيعية الطازج	(ج) الطبيعية المعلبة	(ب) الصناعية المعلبة	(أ) الغازية
		رخص ثمنًا من العصير	5- تعد النكهة الصناعية أ
(د) غير الصحي	(ج) الفاسد	(ب) الطبيعي	(أ) الصناعي
200		للون ومذاقه سكري جدًا.	6- الشرابفاتح اا
(د) الفاسد	(ج) الصناعي المعلب	(ب) الطازج	(أ) الطبيعي المعلب
	N. C.		

#### (3) صوب ما تحته خط:

<ul> <li>1- يصنع الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية.</li> </ul>
2- يمكن إضافة الشاي إلى العصائر لصنعه في المنزل.
<ul> <li>3- الشراب الطبيعي المعلب يحتوى على أجزاء من الفاكهة.</li> </ul>
<ul> <li>4- يحتوى الشراب الصناعى على ماء وسكر ونكهات طبيعية.</li> </ul>

### إجابات الموضوعين الثالث والرابع

(1)ضع علامة(√)أه	ام العبارة الصحيحة وعلامة	ة (×) أمام العبارة غير الص	يحة:
1- يجب وضع السلع	في الواجهة الزجاجية وتنظيمها ب	شكل منظم جدًا.	<b>(√)</b>
2- العصر الطبيعي يحة	وى على ماء وسكر لون صناعي.		(×)
3- عند تخزين السلع ا	إبد من وضعها في مكان درجة ح	رارته مناسبة.	<b>(√)</b>
	اع الطعام أن له طريقة في العرض		(🗸)
	الطبيعي عن طريق نقع الزهور في		(1)
	ة أرخص ثمنًا من العصير الطبيع		<b>(√)</b>
(2) اختر الإجابة الد	حيحة مما بين القوسين:		
1- يساعد التفكير	على عرض السلع بطريقا	ة جذابة.	
The second secon	(ب) العاطفي		(د) العلمي
2- الشراب	.مصنوع من عصير الَّفاكهة ولا يـ	حتوى على أجزاء منها.	
	(ب) الصناعي		(د) الطبيعي المعلب
3- الأطعمة غير المعبأ	ة يتمداخل أوعية حف	ظ مخصصة.	
(أ) رميها	(ب) تخزينها	(ج) تسخينها	(د) تبریدها
4- يتكون الشراب الص	اعی من ماء وسکر ومواد		
(أ) حافظة	(ب) طبيعية	(ج) صلبة	(د) لاصقة
5- يجباله	لعام بشكل آمن للحفاظ عليه م	ن الملوثات والجراثيم.	
(أ) رمى	(ب) تخزین	(ج) تبريد	(د) هرس
6- أولى مراحل تصنيع	العصير الطبيعي هيا		
(أ)حصاد	(ب) عصر	(ج) جمع	(د) زراعة
(3) أكمل العبارات	الآتية مما بين القوسين:		
	الصناعي - الماء - درجة حرارة	- زجاجية - الطبيعي المعلب	
	علب مذاقه مثل مذاق الفاكهة.		

2- يجب تخزين السلع في أماكن ذات درجة حرارة مناسبة.
 3- عند صنع الشراب في المنزل يمكن إضافة الماء للعصائر.

4- عند عرض الطعام في المقصف يجب استخدام خزائن ذات واجهة زجاجية.

### إجابات الموضوع الخامس

:6	(×) أمام العبارة غير الصحيحة	م العبارة الصحيحة وعلامة	(1)ضع علامة(√)أما
(✓) (×) (×)	عملية التصنيع.	ت التى يرتديها العمال ضرورية لـ الزجاجات هى المرحلة الأولى فى لمة للشراب المصنع أمر غير ضرور	2- تعبئة المشروبات في
(🗸)		نبير الشراب الطبيعي هي غسل الف	
(1)		، بواسطة آلات خاصة.	
(~)	ت السلامة في المصنع.	نسكب على الأرض أحد احتياطا	Total Control of the
		حيحة مما بين القوسين:	(2) اختر الإجابة الص
		صير لقتل الميكروبات.	1- يجبالع
(د) تسخين	(ج) ر <i>مي</i> ِساخنًا.	(ب) شرب الشرال لابد أن يكون العصيرإلى الشرال لابد أن يكون العصير	(أ) تجميد 2- عند إضافة
(د) القرفة	(ج) البهارات	(ب) السكر	(أ) الملح
	المشروبات وفسادها.	دة في الزجاجات تتسبب في	3- الميكروبات الموجود
(د) تبخر	(ج) تخمر الفاكهة.	(ب) غليان الطبيعي يجب أولًا	(أ) عصر 4- عند تحضير العصير
(د) تسخين	(ج) هرس	(ب) تخزین	(أ) غسل
	ور.	العصير لإزالة اللب والقشرة والبذ	5- نحتاج إلى5
(د) تخزین	(ج) غلیان	(ب) تصفية	(أ) غسل
		اب تعمل على إطالة فترة صلاحي	6- إضافةللشر
(د) الليمون والنعناع	(ج)المواد الصلبة	(ب) المواد الحافظة	(أ) الملح والسكر
		لآتية مما بين القوسين:	(3) أكمل العبارات ا
	الحافظة - التلوث - هرس)	ملؤها – الحرارة العالية – المواد	)
	اية المنتج من ا <del>لتلوث</del>	بداء غطاء الشعر والقفازات لحم	1- يجب على العمال ارز
	العصير.	مفل السير المتحرك ليتم <mark>ملؤها</mark> ب	2- تتحرك الزجاجات أس
	الآلات التي تقوم بهرس الفاكهة.		
	ارة العالية	جنب الحروق عند استخدام ا <mark>لح</mark> ر	4- يجب على العمال تج

#### أسئلة الموضوع الأول: بدائل اللحوم

			ر اخطاً):	السؤال الأول: ضع كلمة (صح) أ
(	Λ.		•	١- لا يُعد النظام الغذائي المتوازن
(	) }	خط الدور	سنة الخضراء أن تساعد في السيطرة على ض	- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
(	)		<b>.</b>	<ul> <li>۳- يس بسر المسلم المسلم المسلم المواكه والخضر الوات هي مصا</li> </ul>
(	)			<ul> <li>١٤ القوات والخصر اوات الورقية الخصر اوات الورقية المحاسسات</li> </ul>
(	)			<ul> <li>٥- تحتوى المنتجات الحيوانية على</li> </ul>
(	)		ل دمون عير صحيه. الصحية آثار صحية سيئة طويلة المدى.	* · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
(	)			٧- تحتوى البدائل النباتية على نسب
(	)			<ul> <li>- تحتوي البدائل التبعيد على فيتامين</li> <li>- لا تحتوي الحبوب على فيتامين</li> </ul>
(	)		ت ومعدن ومصدات الحسدة. متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني.	= *
(	,			<ul> <li>١- تنصب الوجب المعدية حيرات السؤال الثاني: اختر الإجابة الصد</li> </ul>
			**************************************	السوال التالي . الحسر الإجاب العلما في عمليا
		ج- الدهون	» الهصام. ب- البروتينات	تساعد في عمير أ- الألباف
		ج- الدمون	ب- البروليات لإصابة بأمراض القلب.	
		ج- الدهون	رِ تصنب بسرائص العنب. ب- البروتينات	ا - الألباف أ- الألباف
			ب- البروليات أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفا	۱- ۱۵ سیک ۳- یمکن لبعض
		ير النم. ج- الدهون	ال مساحد على الوقاية من مسمنة المعظم ود ب- اللحوم	ا- الخضراوت الورقية
		ج- المدمون	ب- المحرم اللحوم أو المأكولات البحرية أو البيض.	
		ج- الحيواني	المصوم القائدي الحيواني المانيس. ب- النباتي الحيواني	أ- النبائي
		* -	ب- التباتي الحيواتي نات التي تحتوي عليها كثير من الناس يأكلون	•
		ھ. ج- الحيواني	ـــــ النباتي الحيواني سير س الماس يصود ب- النباتي الحيواني	أ- النباتي
			ب إبدي السيراني القلب والسمنة الم القلب والسمنة الم	•
		 ج- النباتات	ب- الدهون غير الصحية	أ- الدهون الصحية
			ن بدائل عوضا عن البروتينات	
		سيرمي . ج- صناعية	ں بہری	ا - نباتية أ- نباتية
		<u></u>		<ul> <li>ب بي بي بي اللحوم ولكنه قد يأكل الما الما الما الما الما الما الما ال</li></ul>
		، ج- غير النباتي	بيس وحب النباتي المتوازن	أ- النباتي الصرف
		م جي آبين		٩- لا يأكل منتجات من مصدر حي
		ج- غير النباتي	رسي . ب- النباتي المتوازن	أ- النباتي الصرف
		ي حير الباي		١٠- توفر عناصر غذائية إضافية لا
		ج- البدائل الصناعية	ب- البدائل النباتية	أ- البدائل الحيوانية
			وتوفر دهون صحية ومضادات للاكسدة.	
		ج- الحبوب	ورور دول سبيا وسند وسند. ب- الخضروات	أ- البقوليات
		<del>,</del>		- برويــــــــــــــــــــــــــــــــــــ
		ج- اللحوم	ہبے۔ ب- الدھون	<ul><li>١- حي مراد عدادا عي سيل الأكسادة</li></ul>
		75		· · · ــــــــــــــــــــــــــــــــ
		ج- الحبوب	روين ورديب. ب- الخضروات	أ- البقوليات
		* • •	•	

		ضة من البروتين.	١٤- تحتوي على نسبة منخف
	ج- الحبوب	ب- الخضروات	أ- البقوليات
		لأسئلة التالية:	السؤال الثالث: أجب عن ا
		باتي المعتدل والنباتي الصرف؟	١- من هو الشخص الن
		للحوم ؟	۲- اذکر ۳ عناصر مز
	***********	*********	****
	العادات الغذائية غير الصحية	الموضوع الثاني: الوجبات السريعة و	أسئلة
		صح) أو (خطأ):-	السؤال الأول: ضع كلمة (
(	عنب وكشري. (	الغداء على فلفل أخضر ومحشي ورقء	*
(	)	بات السريعة لأنها سريعة التحضير.	
(	)	بأنها طعمها رائع وشهي ولذيذ	
(	)	البيتزا من أمثلة الوجبات الصحية.	
(	)	ت السريعة لايشعرك بالقلق.	
(	)	بة الكثير من السعرات الحرارية	
(			٧- تعتبر الوجبات السريعة
(		أن يزيد الضرر من تناول الوجبات الس	
(		ببات السريعة هو احتوائها على كمية كب	/ <b>*</b>
(	ويق السلعة.	تجعل الناس سعداء! هذه هي رسالة تسر	•
(		ة الوجبات السريعة مهمة جدا،	
(	صر من الوجبة.	لت السريعة توضح علام يحت <i>وي</i> كل عا	· ·
	7 97 - 3.	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	السؤال الثاني: اختر الإجاب
		جر) والبطاطس حجم كبير،والمشروب ع المستناف : ت	,
	ج- الوجبة الصحية	ب الرحم المخفيفة الخفيفة الحاسك الرحم الماسك	أ- الوجبة السريعة ٢- تنتم حل نسبة حالية
	ج- الوحية الصحية	من السكريات والدهون والملح. ب- الوجبة الخفيفة	<ul><li>١ - تحتوي على شبه عاليه</li><li>أ - الوجبة السريعة</li></ul>
	ج- الوجبه المعتقبة المعتقبة الاحتياجات من الطاقة		
	بعدي الإحديد	عه واحده) من الوجبات السريعة على إج ب- اليومي	، - يمدن ان تحتوي «وجب أ- الشهري
		ب عن الطاقة العالية والدهون والملح والد	**
	مسر. ج- احتياج	، ص مصد محدد ب- ضرر	أ- فائدة
	<u> </u>	ب سرر س الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.	
	ج- السعرات الحرارية	س مصدر. ب- الفيتامينات	أ- الدهون
	•	مبب من أسباب ر غبة الناس في تناول ال	
	و ج- الإعلانات	ب. ت و . ب- السعر	
			٥- يشاهد الناس إعلانات
	- ج- جميع ما سبق	ب- المجلات	أ- التلُّفزيون و الإنتُرنت
		ي تحتوي على نسبة من الطاقة	
	ج- لاشئ مما سبق	مرتفعة	ًا- منخفضية

#### ثالثاً: أجب عن السؤال التالي:

- ١- ما هو السبب الذي يجعل الوجبات السريعة طعمها شهياً ولذيذاً ؟
  - ٢- لماذا يحب الناس تناول الوجبات السريعة؟

\*

#### أسئلة الموضوع ٣: المقصف المدرسي

	السؤال الأول: ضع كلمه (صح) أو (خطأ):-
(	<ul> <li>١- توضع المعروضات في واجهة العرض لمقصف المدرسة ويتم تجهيزها بشكل منظم جدا.</li> </ul>
(	٢- من الأفضل عدم لصق صور الطعام الصحي على جدران المقصف.
(	٣- الهدف من لصق صور الطعام أن يبدو لذيذا للطلاب فيشعرون بالجوع وبرغبون في تناول الغذاء الصحي. (
(	٤- الأطعمة الساخنة لا يتم تقديمها في مقصف المدرسة للطلاب.
(	٥- يعمل طاقم المقصف المدرسي بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة داخل المقصف.
(	<ul> <li>٦- يتم إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح للفت انتباه التلاميذ.</li> </ul>
(	٧- لتوفير رغبة التلاميذ في تناول الطعام يجب استخدام اللافتات الصحية وعرض صور للطعام.
(	٨- يفضل عدم عرض مكونات الطعام لجذب الطلاب لتناول الطعام.
(	٩- حماية الطعام الموجود بالمقصف من الملوثات والجراثيم من مسئولية الطلاب.
(	<ul> <li>١٠ تخزين الطعام بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين يالمقصف.</li> </ul>
(	١١- الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة يتسبب في تلفه ويجعلع غير صالح للأكل.
(	<ul> <li>١٢- يحتاج كل نوع من الطعام إلى نوع معاملة وعرض خاص به.</li> </ul>
(	<ul> <li>١٣- يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية في مقصف المدرسة.</li> </ul>
	السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:
	١- يحتاج التلاميذ إلى ليعزز تفكيرهم ويدعم تحركهم بفاعلية ونشاط طوال اليوم.
	أ- غذاء ب- ملابس ج- ادوات
	٧- من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة .
	أ- الساخنة والباردة ب- المطبوخة والنيئا ج- جميع ما سبق
	<ul> <li>٣- يتم وضع صورة لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.</li> </ul>
	أ- للشهادة الصحية ب- للبطاقة الشخصية ج- لشهادة التخرج
	٤- يجب على بالمقصف ترتيب الرفوف ورصها بطريقة تجذب انتباه التلاميذ.
	أ- الطلاب ب- أصحاب ج- العاملين
	٥- يحتاج الطعام الى لحماية أصناف الطعام من التلف.
	أ- العبوات ب- ورق تغليف وأكباس ج- جميع ما سبق
	٦- يتم حفظها داخل اوعية حفظ مخصصة لها .
	أ- غير المعبأة ب- كلاهما
	السؤال الثالث: اجب عن الأسئلة التالية: -
	١- لماذا تُعد وجبة الغداء الصحية من الأمور المهمة جدا؟

٢- ما هي الأطعمة الموجودة في مقصف مدرستك؟

#### أسئلة الموضوع ٤: الشراب الطبيعي والصناعي

المساق المراج ال	•	
السؤال الأول: ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-		
١- يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الم	ب الماء مع السكر.	(
٢- لا يحتوي العصير الطبيعي على أجزاء من لب البرتقال.	)	(
٣- العصير الصناعي مذاقه كمذاق البرتقال لكنه ليس برتقالا طازجا.	)	(
٤- العصير الصناعي يوجد منه عصائر فلكهة مركزة.	)	(
٥- العصير الصناعي لا يحتوي على عصير طبيعي.	)	(
٦- تُعد النكهة الصناعية أغلى ثُمنًا من العصير الطبيعي.	)	(
٧- العصائر الصناعية رائحته أو طعمه لا يشبهان رائحة وطعم البرتقل الطبيعي.	)	(
٨- تقوم المصانع بمعالجة العصير النقي، والشراب الطبيعي أو العصائر المركزة، والنا	والشراب الصناعي.	(
٩- تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في	، في الفاكهة والزهور.     (	(
١- يمكنك أن تعصر بعض الفكهة مباشرة إلى عصيرطبيعي.	)	(
السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:	·	
١- من أنواع عصائر البرتقال .		
أ- العصائر الطبيعية . ب- العصائر الصناعية . ج-	ج- كلاهما	
٢- مصنوع من مزج الفاكهة أو عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر		
أ- العصائر الطبيعية. ب- العصائر الصناعية.	ج- كلاهما	
٣- مصنوعا من عصير البرتقال والسكر والماء والمواد الحافظة		
أ- العصائر الطبيعية الطازج. ب- العصائر الصناعية. ج-	ج- العصائر الطبيعية المعلبة	
٤- يحتوي على ماء وسكر ونكهة صناعية ولون صناعي ومواد حافظة .		
أ- العصائر الطبيعية الطازج. ب- العصائر الصناعية. ج-	ج- العصائر الطبيعية المعلبة	
٥- العصير لا يحتوي على فاكهة أو زهور طبيعية.		
أ- الطبيعية الطازج. ب- الصناعية.	ج- الطبيعية المعلبة	
٦- مصنوع من مادة ملونة صحية ونكهة صناعية		
اللون الصناعي ب- المواد الحافظة ج-	ج- اللُّب	
٧- تعد أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي.		
اللون الصناعي ب- المواد الحافظة ج-	ج- النكهة الصناعية	
<ul> <li>٨- يكون سائل صاف برتقالي وفاتح اللون، مذاقه سكري جدا، وله نكهة البرتقل.</li> </ul>		
	ج- العصائر الطبيعية المعلبة	
السؤال الثالث: اجب عن الأسئلة التالية:		

١- كيف يختلف الشراب الصناعي بنكهة الفاكهة في الشكل والمذاق عن العصير الطبيعي؟

٢- اذاكر أنواع الشراب التي يمكنك تناولها؟

	سئلة الموضوع ٥: جولة داخل مصنع شراب	الفاكهة		
السؤال الأول: ضع كلمة (صح	أو (خطأ):-			
	, يتم تصفيه العصير لإزالة اللب والقشرة والب	ور.	)	(
٢. أولى مراحل تجهيز وتحض	العصير الطبيعي يذهب العصير النقي إلى م	حلة التعبئة.	)	(
٣. لا يختبر العمال جودة العص	ر اثناء تجهيز وتحضير العصير الطبيعي.		)	(
٤. يعد الالتزام بكافة التدابير ال	سحية أمر ضروري جدا داخل مصنع العصير		)	(
٥. يتجنب العمال الحوادث من	فلال تعلم كيفية استخدام الآلات بشكل صحيح		)	(
٦. عند انسكاب كميات من العر	بير على الأرض يتركها العمال ولا ينظفوها.		)	(
٧. العمال يتعاملون بحرص ما	المنتجات عند استخدام الحرارة العالية لتجنب	لحروق.	)	(
السؤال الثاني: اختر الإجابة ال	محيحة مما يلي:			
	ِ الشراب الطبيعي المعلب هي			
أ- تُغسل الفكهة جيدا.		ج- تسخين العصير		
	صة العصير وتصفيه لإزالة اللب والقشرة واا	_		
أ- الشراب الصناعي	ب- الشراب الطبيعي	ج- كلاهما		
	ته والألوان المجهزة في المعلمل مع السكر لم	نع الشراب		
أ- الشراب الصناعي	ب- الشراب الطبيعي	ج- كلاهما		
٤- يُسخن العصير الطبيعي عنا	تعليبه			
أ- لتقليل المكيروبات	ب- لقتل الميكروبات	ج- لحفظ البكتريا		
٥- تعقم إحدى الآلات الزجلجا	عند تجهيز العصير الصناعي.	19.		
أ- لتقليل المكيروبات	ب- لقتل الميكروبات	ج- لحفظ البكتريا		
٦- في يُضلف				
أ- مرحلة التعبئة	ب- مرحلة الاختبار	ج- مرحلة العصر		
٧- ويُخلط السكر بينما يكون اله				
أ- بارد	ب- متجمد	ج- ساخنا		
<ul> <li>٨- تعمل على إطالة فترة صلا.</li> </ul>		6		
أ- المادة الحقظة	ب- النكهة	ج- البكتريا		
	، المكان الذي توضع فيه أغطيتها بإحكام لتجنَّا التابية			
أ- التلف •	ب- التلوث	ج- السرقة		
٠١- تتسبب	الموجودة في الزجاجات بتخمر المشروبات و ب- النكهة			
۱۱- الماده الحفظة	•	ج- الميكروبات		
<ul> <li>أ- غطاء الشعر</li> </ul>	تحمیه المتنج من التنوت ب- قفاز ات	ج- كالأهما		
ا- عصاء السعر السؤال الثالث : اجب عن الأسؤ		ج- در هد		
	- <del></del> -			

- ١- ما الخطوات التي يتخذها عمال مصنع المشروبات للتأكد من أن المنتج النهائي سليم وعالي الجودة؟
  - ٧- ما الذي يمكن أن يحدث إذا تلوث شراب أو تلوثت زجاجة شراب؟

#### أسئلة الموضوع ٦: اللبن

		السؤال الأول: ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-
(	)	١- تُعد مصر من أحد أقل منتجي لبن الجاموس في العالم.
(	)	٢- يدخل اللبن في أنواع كثيرة من المشروبات المصنعة أو يستهلك سائلاً.
(	)	<ul> <li>٣- لا يحتوي اللبن على كربوهيدرات أوأملاح معدنية.</li> </ul>
(	)	٤- يأتي اللبن من الابقار والجاموس فقط.
(	)	٥- تعد الأغنام والماعز والابل من المصادر الحيوانية لانتجا الالبان.
(	)	٦- يعد اللبن من المنتجات التي يصعب التلاعب فيها.
(	)	٧- يمكن للبائعين عديمي الأخلاق وضع إضافات خطرة جدا في اللبن،
(	)	<ul> <li>٨- تضاف الفور مالين لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع المادة الدهنية.</li> </ul>
(	)	٩- لتناول لبن سليم تحقق من طعمه ورائحته وتاريخ انتهاء صلاحيته.
(	)	١٠ - اللبن الطازج عند غلية تجد فيه رواسب.
(	)	١١- اذا كان اللبن نقي يتدفق فورا وبسرعة من على سطح المرآة .
		السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:
		١- يساعد على النمو وحماية جهازنا المناعي.
		أ- اللبن ب- العصير الصناعي ج- الوجبات السريعة
	ختافة	٢- تُضاف إلى اللبن الألوان والنكهات والمحليات الصناعية كي يحبمشروبات اللبن الم
		أ- الأولاد ب- البلغين ج- لاشئ مما سبق
		٣- يحتوي اللبن على نسبة عالية من
		أ- العناصر الغذائية والدهون ب- البروتين والفيتامينات ج- جميع ما سبق
		٤- يُصنع من اللبن منتجات عدة ومنها:
		أ- الزبادي ب- الجبن ج- كلاهما
		٥- لا يُعد إضافته للبن أمرا خطرا، لكنك تدفع كثيرا من المال مقابل القليل من اللبن.
		أ- الفور مالين ب- الماء ج- النشا
		٦- مادة حافظة قوية تحافظ على إبقاء اللبن كأنه طازج واكنها قد تكون ضارة.
		أ- الفورمالين ب- الماء ج- النشا
		إذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بنفسجية، فهذا يعني أنه يحتوي على مادة
		أ- الفور مالين ب- الماء ج- النشا
		اللبن الذي يتحول إلى اللون يكون فاسدا ومغشوشا ويحتوي على مادة النشا .
		أ- الأبيض ب- الأصفر ج- الأزرق
		السؤال الثالث: اجب عن الأسئلة التالية:
		۱ – لماذا يوجد لبن مغشوش؟

- ٢- ما هي المواد التي تستخدم لغش اللبن ؟
- ٣- كيف يمكن معرفة اللبن المغشوش ؟ اذكر طريقة

ج- الحبوب

١٠٤ تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين.

ب- الخضروات

أ- البقوليات

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

### أسئلة الموضوع الثاني: الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

		(صح) او (حطا):-	المنوال الاول: صع كلمه
(	شري.صح	ة الغداء على فلفل أخضر ومحشي ورق عنب وك	١- يمكن أن تحتوي وجيا
(	)	جبات السريعة لأنها سريعة التحضير صح	٢- يحب الناس تناول الو.
(	)	بة بأتها طعمها رائع وشهي ولذيذ صبح	٣- تتميز الوجبات السريه
(	)	والبيتزا من أمثلة الوجبات الصحية خطأ	٤- تعد البطاطس المقلية
(	)	بات السريعة لايشعرك بالتلق خطأ	٥- تناول الكثير من الوج
(	)	حية الكثير من السعرات الحرارية خطيا -	٦- تضيف الوجيات الص
(	)	عة زهيدة الثمن. خطأ	٧- تعتبر الوجبات السريه
(	A STATE OF THE STA	ن أن يزيد الضرر من تناول الوجبات السريعة.	
(		حِبات السريعة هو احتوانها على كمية كبيرة من	
(	لعة, صح	وتجعل الناس سعداء! هذه هي رسلة تسويق الس	
(		رة الوجيك السريعة ميمة جدا، صح	
(	ن الوجبة. صح	ببك السريعة توضح علام يحتوي كل عنصر مر	١٢- العديد من مطاعم الو.
	100 m	عابة الصحيحة معا يلي :	السوال الثاني: اختر الإج
	بير من قلمة	حِر) والبطلطس حجم كبير ،والمشروب غازي ك	۱- يعد ساندويتش (دبل بر
	ج- الوجبة الصحية	ب- الوجبة الخنيفة	أ- الوجبة السريعة
		بة من السكريك والدهون والملح.	٢- تحتوي على نسية عالب
	ج- الوجبة الصحية	ب- الوجبة الخفيفة	ا- الوجية السريعة
	(حتياجاتمن الطاقة	جبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجملي ال	۱- يمكن أن تحتوي «و.
	ج- الأسبوعي	ب- اليوسي	ا- الشهري
		جم عن الطاقة العلية والدهون والملح والسكر،	۲- هناكند
	ج- احتياج	ب- ضرر	5414 - I
		ياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.	٣هي سق
	ج- السعرات الحرارية	ب- الفيتامينات	أ- الدهون
	السريعة	سبب من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات	<b>٤- تعتبر</b>
	ج- الإعلانات	ب- السعر	أ- الجودة
		، الوجبات السريعة على	٥- يشاهد الناس إعلانات
-	(2)	MATERIAL MATERIAL CONTRACTOR OF THE PARTY OF	AND DESCRIPTION OF STREET

٣- يتم وضع صورة..... لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف

ب- للبطقة الشخصية ج- لشهادة التخرج ا- للشهادة الصحية

٤- يجب على ..... بالمقصف ترتيب الرفوف ورصها بطريقة تجذب انتباه التلاميذ

ج- العاملين ا- الطلاب ب- اصحاب

٥- يحتاج الطعام الى ..... لحماية أصناف الطعام من التلف

ب- ورق تغلیف واکباس ا- العبوات ج- جميع ما سيق

٦- يتم حفظها داخل اوعية حفظ مخصصة لها.

ج- العصائر الطبيعية المعلية

ج- العصائر الطبيعية المعلبة

ج- الطبيعية المعلية

ج- النكهة الصناعية

ج- اللب

ج- كلاهما

ب- المعياة

.....

*******	***********	****************	×

#### أسئلة الموضوع ٤: الشراب الطبيعي والصناعي

السؤال الأول: ضع كلمة (صح) أو (خطأ):
1- يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر.صح (

2- لا يحتوي العصير الطبيعي على أجزاء من لب البرتقال.خطأ

3- العصير الصناعي مذاقه كمذاق البرئقال لكنه ليس برتقالا طارجا.خطأ

3- العصير الصناعي يوجد منه عصائر فلكهة مركزة. خطأ

٥- العصير الصناعي لا يحتوي على عصير طبيعي صح ٦- تُعد النكهة الصناعية أعلى ثمنًا من العصير الطبيعي خطأ

٧- العصائر الصناعية رائحته أو طعمه لا يشبهان رائحة وطعم البرتقل الطبيعي, صح

٨- تقوم المصانع بمعلجة العصير النقي، والشراب الطبيعي أو العصائر المركزة، والشراب الصناعي. صح(
 ٩- تُصنع التكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والزهور . صحر(

١٠- يمكنك أن تعصر بعض الفاكية مباشرة إلى عصير طبيعي صبح

#### السوال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- من أنواع عصائر البرتقل.

أ- العصائر الطبيعية . ب- العصائر الصناعية . ج- كلاها

٢- مصنوع من مزج الفاكهة أو عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر.

ا- العصائر الطبيعية . ب- العصائر الصناعية . ج- كلاهما

٣- مصنوعا من عصير البرئقل والسكر والماء والمواد الحقظة

أ- العصائر الطبيعية الطازج. ب- العصائر الصناعية.

٤- يحتوي على ماء وسكر ونكهة صناعية ولون صناعي ومواد حافظة أ- العصائر الطبيعية الطائرج.

٥- العصير ..... لا يحتوى على فلكهة أو زهور طبيعية.

أ- الطبيعية الطازج. ب- الصناعية.

٦- مصنوع من مادة ملونة صحبة ونكهة صناعية .

اللون الصناعي ب- المواد الحافظة

٧- تعد أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي.

اللون الصناعي ب- المواد الحافظة

٨- يكون سائل صاف برئقالي وفاتح اللون، مذاقه سكري جدا، وله نكهة البرئقال.

أ- العصائر الطبيعية الطازج. ب- العصائر الصناعية. ج- العصائر الطبيعية المعلبة

# 

#### السوال الأول: ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

عند تجهيز الشراب الصناعي يتم تصفيه العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور خطأ

٢. أولى مراحل تجهيز وتحضير العصير الطبيعي يذهب العصير النقي إلى مرحلة التعبئة خطأ

لا يختبر العمل جودة العصير اثناء تجهيز وتحضير العصير الطبيعي صح

يعد الالتزام بكافة التدايير الصحية أمر ضروري جدا داخل مصنع العصير صح

فوارزمي التعليمية	سلسلة النا		
( )	آ,خطأ	ب العمل الحوادث من خلال تعلم كيفية استخدام الآلات بشكل صحير انسكاب كميات من العصير على الأرض يتركها العمال و لا ينظفوها ل يتعاملون بحرص مع المنتجات عند استخدام الحرارة العالية لتجند	7, عند
	 ج- تسخين العصير و البذور	لثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي: مراحل تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب هي الفاكية جيدا. تجهيزه تعصر الة مخصصة العصير وتصفيه لإزالة اللب والقشرة و	۱- أولى ا- <del>تُخس</del> ل
	ج- كالأهما	ب الصناعي لـ الأطعمة المختلفة للقواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر لـ ب الصناعي بـ السناعي بـ الشراب الطبيعي	أ- الشراد ٢- تُخلط أ- الشراد
	ج- لحفظ البكتريا	ن العصير الطبيعي عند تعليبه	ا- لتقليل
	ج- لحفظ البكتريا	المكيروبات بيد لقتل الميكروبات بيد المتاء والمبكر وبات المسكر	The second second
	ج- مرحلة العصر	التعبينة بالتعبينة ب- مرحلة الاختيار بالمسائل بعد المسائل بعد الم	أ- مرحل
	ج- ساخنا	ب- متجمد على إطلة فترة صلاحية الشراب,	The state of the s
	ج- البكتريا بنب	الحقظة ) الزجلجات المملوءة إلى المكان الذي توضع فيه أغطيتها بإحكام لتج الناء .	٩- تنتقل
			i -1.
	ج- الميكروبات	الحقظة ب- النكهة المنتج من التلوث العمل يرتدون لحملية المنتج من التلوث	أ- المادة ١١- ا
	ج- کلاهما ************	الشعر ب-قفازات	ا- غطاء
		أسئلة الموضوع ٦: اللين	
		لأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-	السوال ا
( )		مصر من أحد أقل منتجي لبن الجاموس في العلم خطأ ل اللبن في أنواع كثيرة من المشروبات المصنعة أو يستهلك سائلاً ص لتوي اللبن على كربو هيدرات أو أملاح معدنية خطأ الله المداد الله المستدرات المالات معدنية خطأ	۲- بدخل ۳- لا بد
( )		اللبن من الابقار والجلموس فقط خطأ الأغنام والماعز والابل من المصادر الحيوانية لانتجا الالبان صح	
( )		للبن من المنتجات التي يصعب التلاعب فيها خطأ للباتعين عديمي الأخلاق وضع إضافات خطرة جدا في اللبن، صح	
( )	نية خطأ	، سبعين عديمي المحادق وضع إصنعت خضره جدا في النبل اصنع ف الفور مالين لتعديل قوام اللبن ليصنح متجانسا بعد نزع المادة الدها	
( )		ل لبن سليم تحقق من طعمه ورائحته وتاريخ انتهاء صلاحيته صح اللبن الطازج عند غلية تجد فيه رواسب خطأ	
1		الذا كان اللبن نقي يتدفق فورا ويسرعة من على سطح المرأة . خطأ	

#### السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١- يساعد على النمو وحماية جهازنا المناعي.

أ- اللبن ب- العصير الصناعي ج- الوجيات السريعة

٢- تُضاف إلى اللبن الألوان والنكهات والمحليات الصناعية كي يحب .....مشروبات اللبن المختلفة

أ- الأولاد ب- البلغين ب- البلغين عما سبق

٣- يحتوي اللبن على نسبة عالية من

أ- العناصر الغذائية والدهون ب- البروتين والفيتامينات ج- جميع ما سيق

٤- يُصنع من اللبن منتجات عدة ومنها :

أ- الزيادي ب- الجين ج- كلاهما

٥- لا يُعد إضافته للبن أمرا خطرا، لكنك تدفع كثيرا من المل مقابل القابل من اللبن.

أ- الفورمالين ب- الماء ج- النشا

٦- مادة حافظة قوية تحافظ على إبقاء اللبن كأنه طار ج ولكنها قد تكون ضارة.

أ- الفورمالين ب- الماء ج- النشا

إذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بنفسجية، فهذا يعني أنه يحتوي على مادة .....

أ- الفور مالين ب- الماء ج- النفيا

اللبن الذي يتحول إلى اللون ...... يكون فاسدا ومعشوشا ويحتوي على مادة النشا .

ا- الأبيض ب- الأصفر ع- الأزرق

### سلسلة البروفيسور





	س ۱ : ضع علامة ( $\checkmark$ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( $\times$ ) أمام العبارة الخاطئة : $-$
. ( )	١ – تعتبر الخضروات الورقية الخضراء نوعا من البروتين الحيواني .
. ( )	٢ - الوجبة الغذائية الصحية لابد أن تحتوي علي البروتين الحيواني والنباتي .
. ( )	٣ – الاشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الألبان .
. ( )	٤ - مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تعتبر مصدرا جيدا للبروتين .
. ( )	٥ - تحتوي المنتجات الحيوانية علي دهون غير صحية .
. ( )	٦ - الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة كبيرة من الدهون .
. ( )	٧ - شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا .
. ( )	٨ – يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعة .
. ( )	9 - يفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية .
. (	١٠ – تحتوي الوجبات السريعة علي سعرات حرارية منخفضة .
. ( )	١١ – تساعد اللحوم علي عملية الهضم .
. ( )	١٢ – تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا .
. ( )	١٣ – يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء .
. ( )	١٤ – عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلي بعض التفكير الإبداعي .
. ( )	١٥ - يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الطريقة .
. ( )	١٦ - وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية .
. ( )	١٧ – ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة .
. ( )	١٨ – درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام .
. ( )	١٩ – العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز والمسكر.
<b>)</b> . ( )	٢٠ – يتم إضافة المواد الحافظة إلي العصير الطبيعي الطازج .
<del>/. ( )</del>	٢١ – نجد في الشراب الطبيعي المعلب قطعا من الفاكهة .
. ( )	٢٢ - الشراب الصناعي يحتوي على ألوان ونكهات صناعية .

للتواصل والاستفسارات

**©** 01016058940

إعداد الاستاذ/

### المهارات المهنية خامسة ابتدائي

The state of the s	سلسلة
# XX	البروفيسور
+V VV	

. (	٢٣ – النكهات الصناعية أغلي ثمنا من العصير الطبيعي .
. ( )	٢٤ – العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملونة غير صحية .
. ( )	٢٥ - غطاء الرأس والقفازات التي يرتديها العمال ضرورية لحماية المنتج .
. ( )	٢٦ – تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الاولي في عملية التصنيع.
. ( )	٢٧ – إضافة المواد الحافظة للشراب المصنع أمر غير ضروري .
. ( )	٢٨ – إحدي خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غسل الفاكهة .
. (	٢٩ – يتم تعقيم الزجاجات بواسطة الات خاصة .
. (	٣٠ – عدم ترك العصير المنسكب علي الأرض أحد احتياطات السلامة في المصنع.
. (	٣١ – يدخل اللبن في صناعة العديد من المنتجات مثل الزبادي .
. (	٣٢ – الأبقار هي المصدر الوحيد للبن .
. (	٣٣ – اللبن من المنتجات التي يسهل غشها .
. ( )	
. (	٣٥ - وجود الرواسب المتجمدة بعد غلي اللبن تدل علي أن اللبن طازج .
. ( 🗸 )	٣٦ – مادة النشا تعتبر من المواد الحافظة التي تضاف للبن .
. (	٣٧ – عملية حفظ الطعام تتم في المصانع فقط .
. ( )	٣٨ – التجفيف والتجميد أحد طرق حفظ الطعام .
. (	٣٩ – معامل التصنيع تقوم بإضافة المواد الحافظة عند تخزين الطعام .
. (	٤٠ – المنتج الغذائي الصحي هو الذي له رائحة سيئة .
. ( )	٤١ – يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية قبل شراء المنتجات .
. (	٤٢ – يعد التجفيف في الشمس أحد طرق تجفيف الأطعمة في المنزل.
. (	٤٣ – الخطأ الذي يحدث عند حفظ الطعام يتسبب في نمو العفن .
. (	٤٤ – عند وجود عيب في المنتج يجب التوجه للمتجر لإعادة هذا المنتج .

للتواصل والاستفسارات

<mark>©</mark> 01016058940

إعداد الاستاذ/



#### س٢: اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين: -

```
١ - تعد.....أفضل مصدر للبروتين النباتي .
```

١٠ - لابد من اختيار الوجبات التي تحتوي علي نسبة عالية من....الدهون والسكر والملح.

١١ - يعتبر .....من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس .

١٢ - تناول وجبات تحتوي علي نسبة عالية من.....يضر بصحة الأنسان .

( الألياف – الفيتامينات – الكالسيوم – الدهون ) .

إعداد الاستاذ/

٢

للتواصل والاستفسارات

01016058940

### المهارات المهنية خامسة ابتدائي

### <sub>سلسلة</sub> البروفيسور



١٣ – وضع الطعام في خزائن ذات واجهة.....يحمي الطعام من الحشرات .

(خشبية - زجاجية - مكشوفة - حديدية ) .

١٤ – لابد من استخدام.....لحماية الطعام .

( ورق الطابعة - ورق المجلات - أكياس القمامة - أكياس التغليف ) .

١٥ - تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل علي....الانتباه .

( جذب – تشتیت – توزیع – تفریق ) .

17 - عند عرض الطعام في المقصف يجب وضع صور الطعام.....علي جدران المقصف . ( الفاسد - غير الصحى - الصحى - الضار ) .

١٧ - يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة.....عند تخزينه في مقصف المدرسة . ( عالية - منخفضة - الغليان - مناسبة ) .

١٨ - وضع صورة الشهادة......يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .
 الجامعية - البنكية - الصحية - العلمية ) .

١٩ – الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة والشراب....

( الطبيعي المعلب - الطبيعي الطازج - الصناعي - الفاسد ) .

٢٠ - تقوم.....بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الطبيعي .

( المصانع – النوادي – المستشفيات – المدارس ) .

٢١ – الشراب.....مذاقه كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجا .

( الصناعي الفاتح - الطبيعي المعلب - الطبيعي الطازج - الصناعي المخزن ) .

٢٢ - المشروبات.....تعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوي على أجزاء منها .

( الغازية - الصناعية المعلبة - الطبيعية المعلبة - الطبيعية الطازجة ) .

٢٣ - تعد النكهة الصناعية أرخص ثمنا من العصير .....

(الصناعي - الطبيعي - الفاسد - غير الصحي).

٢٤ – يجب....العصير لقتل الميكروبات.

( تجمید – شرب – رمی – تسخین ) .

إعداد الاستاذ/

للتواصل والاستفسارات

### سلسلة البروفيسور



٢٥ – عند إضافة.....الي الشراب لابد أن يكون العصير ساخنا .

٢٦ – الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في.....المشروبات وفسادها .

٢٧ – عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولا.....الفاكهة .

٢٨ – نحتاج إلي....العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور.

٢٩ – الشراب....فاتح اللون ومذاقه سكري جدا .

٣٠ – إضافة.....الشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته.

٣١ – يدخل.....في صناعة العديد من المنتجات مثل الجبن .

٣٢ - يتم غش اللبن عن طريق إضافة......ميث يتم الحصول على القليل من اللبن .

٣٣ – يتم اختبار اللبن عن طريق الغلى حتى.....

٣٤ – يتم إضافة.....للألبان وهو يعتبر مادة حافظة قوية قد تكون ضارة .

٣٥ – عند إضافة بعض القطرات من.....يتحول اللبن المضاف إليه النشا إلي اللون الأزرق .

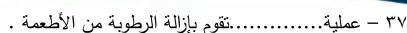
٣٦ - بعد تسخين اللبن إذا وجدت رواسب.....فهذا يعنى أن اللبن غير طازج .

إعداد الاستاذ/

احمد فتحى المراكبى

للتواصل والاستفسارات





٤٣ - يقوم جهاز .....بإرسال مفتشين إلي المصنع للتحقق من سبب عدم سلامة المنتج الغذائي .

#### س ت : أكمل العبارات الأتية مما بين القوسين : -

### ١ - ( البقوليات - النباتون التوازنون - الشاي - اللحوم - النباتيون الصرف )

- ١ تحتوي.....علي دهون غير صحية .
- ٢ الأشخاص الذين لايأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم....
  - ٣ تعتبر ..... من البدائل النباتية المفيدة للجسم .
  - ٤ الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم.....

إعداد الاستاذا

احمد فتحي المراكبي

للتواصل والاستفسارات



# ٢ - ( المحشى - الوجبات السريعة - الفيتامينات - الشاي - البيتزا ) ١ – لايفضل شرب.....بعد الأكل مباشرة . ٢ – تعد..... السريعة . ٣ - تحتوى....على نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكر . ٤ - يعتبر ...... من الوجبات الصحية للأنسان . ٣ - (غير المعبأة - عبوات - الحشرات - الإبداعي - الشهادة الصحية ) ١ - التفكير ......يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم . ٢ - لابد من حفظ الأطعمة.....داخل أوعية خاصة . ٣ - عند تخزين الطعام يجب تخصيص ......للأطعمة الساخنة وأخري للأطعمة الباردة . ٤ - خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمى الطعام من التعرض ل..... ٤ - ( ملؤها - الحرارة العالية - المواد الحافظة - التلوث - هرس )

١ – يجب علي العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من.....

٢ - تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم.....بالعصير .

٣ - عند تحضير العصير الطبيعي ترسل الفاكهة من خلال الالات التي تقوم.....الفاكهة .

٤ - يجب علي العمال تجنب الحروق عند استخدام.....

للتواصل والاستفسارات

إعداد الاستاذ/



- الدجاج)	ة الدهنبة	ر – الماد	ر – الأبقا	— اللير·	( الفور مالين	) — 0

- ١ يضاف النشا لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع......منه .
  - ٢ يعتبر ...... غشها .
  - ٣ يحافظ.....علي اللبن طازج وهو مادة حافظة قوية .
    - ٤ يمكن الحصول على اللبن من.....

#### س٤: صوب ماتحته خط: -

- ١ يصنع الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية .
- ٢ يمكن إضافة الشاي إلى العصائر لصنعه في المنزل.
- ٣ الشراب الطبيعي المعلب يحتوي على أجزاء من الفاكهة .
- ٤ يحتوي الشراب الصناعي علي ماء وسكر ونكهات طبيعية .

❖ المراجعة متاحة مجانا للجميع ومتاح للسادة المدرسين التعاقد عليها بالبيانات
 الخاصة بهم للتواصل واتس 01016058940

(الحمد لله الذي هدانا لهذا وماكنا لنهتدي لولا ان هدانا الله)

" اهداء هذا العمل الي روح جدي نسالكم الفاتحة والدعاء

مع اطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق عام دراسي سعيد

اسال الله العظيم رب العرش العظيم ان يعم علينا الخير وان يرزقنا ويهدينا الي كل خير لما يحب ويرضي "

للتواصل والاستفسارات

**9** 01016058940

إعداد الاستاذ/





# س ۱ : ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة الخاطئة : -

- $(\times)$  .  $(\times)$  الخضروات الورقية الخضراء نوعا من البروتين الحيوانى .
- ٢ الوجبة الغذائية الصحية لابد أن تحتوي على البروتين الحيواني والنباتي . ( ✓ ) .
- ٤ مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تعتبر مصدرا جيدا للبروتين . ( ✓ ) .
- $\sim$  تحتوي المنتجات الحيوانية علي دهون غير صحية .
- $\checkmark$  الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون .
- ٧ شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا . ﴿ ﴾ . ﴿
- $\wedge$  يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعة .  $\wedge$  ) .
- $^{9}$  يفضل تتاول الأطعمة المقلية لأنها صحية .
- 1 تحتوي الوجبات السريعة علي سعرات حرارية منخفضة . 1 المريعة على سعرات 1 المريعة على المريعة عل
- ( imes) تساعد اللحوم علي عملية الهضم .
- $(\times)$  .  $(\times)$  كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا .
- $(\times)$  . يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء .
- ١٤ عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلى بعض التفكير الإبداعي . ﴿ ﴿ ﴾ .
- ١٥ يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الطريقة .
- $(\times)$  وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية .
- ١٧ ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة .
- ١٨ درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام .
- ١٩ العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز والمسكر . ( ✓ ) .
  - ٢٠ يتم إضافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج .
    - ٢١ نجد في الشراب الطبيعي المعلب قطعا من الفاكهة .
    - ٢٢ الشراب الصناعي يحتوي على ألوان ونكهات صناعية .

للتواصل والاستفسارات

. ( × )

. ( × )

. ( 🗸 )

إعداد الاستاذ/

# المهارات المهنية خامسة ابتدائي

# سلسلأ البرو

ة فيسور

. (×)	٢٣ – النكهات الصناعية أغلي ثمنا من العصير الطبيعي .
. (×)	٢٤ – العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملونة غير صحية .
. ( 🗸 )	٢٥ – غطاء الرأس والقفازات التي يرتديها العمال ضرورية لحماية المنتج .
. (×)	٢٦ – تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الاولي في عملية التصنيع.
. (×)	٢٧ – إضافة المواد الحافظة للشراب المصنع أمر غير ضروري .
. ( 🗸 )	٢٨ – إحدي خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غسل الفاكهة .
. ( 🗸 )	٢٩ – يتم تعقيم الزجاجات بواسطة الات خاصة .
. ( 🗸 )	٣٠ - عدم ترك العصير المنسكب علي الأرض أحد احتياطات السلامة في المصنع.
. ( 🗸 )	٣١ – يدخل اللبن في صناعة العديد من المنتجات مثل الزبادي .
. (×)	٣٢ – الأبقار هي المصدر الوحيد للبن .
. ( 🗸 )	٣٣ – اللبن من المنتجات التي يسهل غشها .
. ( 🗸 )	٣٤ – التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الألبان من الأمور الضرورية .
. (×)	٣٥ – وجود الرواسب المتجمدة بعد غلي اللبن تدل علي أن اللبن طازج .
. (×)	٣٦ – مادة النشا تعتبر من المواد الحافظة التي تضاف للبن .
. (×)	٣٧ – عملية حفظ الطعام تتم في المصانع فقط .
. ( 🗸 )	٣٨ – التجفيف والتجميد أحد طرق حفظ الطعام .
. ( 🗸 )	٣٩ – معامل التصنيع تقوم بإضافة المواد الحافظة عند تخزين الطعام .
. ( 🗸 )	٤٠ – المنتج الغذائي الصحي هو الذي له رائحة سيئة .
. (×)	٤١ – يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية قبل شراء المنتجات .
. ( 🗸 )	٤٢ – يعد التجفيف في الشمس أحد طرق تجفيف الأطعمة في المنزل.
. ( 🗸 )	٤٣ – الخطأ الذي يحدث عند حفظ الطعام يتسبب في نمو العفن .
. ( 🗸 )	٤٤ – عند وجود عيب في المنتج يجب التوجه للمتجر الإعادة هذا المنتج .

للتواصل والاستفسارات

**©** 01016058940

إعداد الاستاذ/



## س٢: اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين: -

```
١ - تعد.....أفضل مصدر للبروتين النباتي .
```

١٠ - لابد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة عالية من....الدهون والسكر والملح.

١١ - يعتبر .....من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس .

١٢ - تناول وجبات تحتوي علي نسبة عالية من.....يضر بصحة الأنسان .

( الألياف – الفيتامينات – الكالسيوم – الدهون ) .

إعداد الاستاذ/

للتواصل والاستفسارات

**9** 01016058940



```
١٣ - وضع الطعام في خزائن ذات واجهة.....يحمى الطعام من الحشرات .
                     (خشبية - زجاجية - مكشوفة - حديدية ) .
                                  ١٤ – لابد من استخدام.....لحماية الطعام .
           ( ورق الطابعة - ورق المجلات - أكياس القمامة - أكياس التغليف ) .
                          ١٥ - تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل على....الانتباه .
                       ( جذب – تشتیت – توزیع – تفریق ) .
١٦ - عند عرض الطعام في المقصف يجب وضع صور الطعام....على جدران المقصف .
                  (الفاسد - غير الصحي - الصحي - الضار).
    ١٧ - يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة......عند تخزينه في مقصف المدرسة .
                      ( عالية – منخفضة – الغليان – مناسبة ) .
   ١٨ - وضع صورة الشهادة.....يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .
                     ( الجامعية - البنكية - الصحية - العلمية ) .
                        ١٩ - الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة والشراب....
              ( الطبيعي المعلب - الطبيعي الطازج - الصناعي - الفاسد ) .
                      ٢٠ - تقوم.....بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الطبيعي .
                  ( المصانع – النوادي – المستشفيات – المدارس ) .
              ٢١ – الشراب.....مذاقه كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجا .
      ( الصناعي الفاتح - الطبيعي المعلب - الطبيعي الطازج - الصناعي المخزن ) .
            ٢٢ – المشروبات.....تعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوي على أجزاء منها .
          ( الغازية - الصناعية المعلبة - الطبيعية المعلبة - الطبيعية الطازجة ) .
                       ٢٣ - تعد النكهة الصناعية أرخص ثمنا من العصير ....
                  (الصناعي - الطبيعي - الفاسد - غير الصحي).
                                      ٢٤ – يجب....العصير لقتل الميكروبات.
                        ( تجمید – شرب – رمی – تسخین ) .
```

للتواصل والاستفسارات

01016058940

إعداد الاستاذ/



٢٥ – عند إضافة.....الي الشراب لابد أن يكون العصير ساخنا .

٢٦ - الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في.....المشروبات وفسادها .

٢٧ – عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولا.....الفاكهة .

٢٨ - نحتاج إلي....العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور.

٢٩ – الشراب....فاتح اللون ومذاقه سكري جدا .

٣٠ – إضافة.....للشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته .

٣١ – يدخل.....في صناعة العديد من المنتجات مثل الجبن .

٣٢ - يتم غش اللبن عن طريق إضافة......ميث يتم الحصول على القليل من اللبن .

( السكر 
$$-$$
 الماء  $-$  الجبن  $-$  السمن  $+$  السمن  $+$  .

٣٣ - يتم اختبار اللبن عن طريق الغلي حتي....

٣٤ – يتم إضافة.....للألبان وهو يعتبر مادة حافظة قوية قد تكون ضارة .

٣٥ – عند إضافة بعض القطرات من.....يتحول اللبن المضاف إليه النشا إلي اللون الأزرق .

٣٦ - بعد تسخين اللبن إذا وجدت رواسب.....فهذا يعنى أن اللبن غير طازج .

إعداد الاستاذ/

01016058940

للتواصل والاستفسارات

# المهارات المهنية خامسة ابتدائي

# <sub>سلسلة</sub> البروفيسور



٣٧ – عملية......تقوم بإزالة الرطوبة من الأطعمة .

٣٨ - يكون المنتج الغذائي.....اإذا احتوي السائل الموجود به على فقاعات .

٣٩ – الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام تتسبب في.....

٤٠ – يعد التمليح أحد طرق حفظ.....

٤١ – يتم استخدام حمض الستريك كنوع من المواد.....عند حفظ الطعام .

٤٢ – عملية تجفيف الطعام تحتاج إلى درجة حرارة.....

٤٣ - يقوم جهاز ......بإرسال مفتشين إلي المصنع للتحقق من سبب عدم سلامة المنتج الغذائي .

### س ت : أكمل العبارات الأتية مما بين القوسين : -

١ - ( البقوليات - النباتون التوازنون - الشاي - اللحوم - النباتيون الصرف )

- ١ تحتوي اللحوم علي دهون غير صحية.
- ٢ الأشخاص الذين لايأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم النباتيون المتوازنون .
  - ٣ تعتبر البقوليات من البدائل النباتية المفيدة للجسم .
  - ٤ الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم النباتيون الصرف.

للتواصل والاستفسارات

إعداد الاستاذا

2



# ٢ - ( المحشى - الوجبات السريعة - الفيتامينات - الشاي - البيتزا )

- ١ لايفضل شرب الشاي بعد الأكل مباشرة .
  - ٢ تعد البيترا من الوجبات السريعة .
- ٣ تحتوي الوجبات السريعة على نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكر .
  - ٤ يعتبر المحشي من الوجبات الصحية للأنسان.

## ٣ - (غير المعبأة - عبوات - الحشرات - الإبداعي - الشهادة الصحية )

- ١ التفكير الإبداعي يساعد علي عرض الطعام بشكل جذاب وسليم .
  - ٢ لابد من حفظ الأطعمة غير المعبأة داخل أوعية خاصة .
- ٣ عند تخزين الطعام يجب تخصيص عبوات للأطعمة الساخنة وأخري للأطعمة الباردة .
  - ٤ خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمى الطعام من التعرض ل الحشرات.

### ٤ - ( ملؤها - الحرارة العالية - المواد الحافظة - التلوث - هرس )

- ١ يجب على العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من التلوث.
  - ٢ تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم ملؤها بالعصير .
- ٣ عند تحضير العصير الطبيعي ترسل الفاكهة من خلال الالات التي تقوم بهرس الفاكهة .
  - ٤ يجب علي العمال تجنب الحروق عند استخدام الحرارة العالية .

للتواصل والاستفسارات

إعداد الاستاذ/



- ٥ ( الفورمالين اللبن الأبقار المادة الدهنية الدجاج ) .
  - ١ يضاف النشا لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع المادة الدهنية منه .
    - ٢ يعتبر اللبن من المنتجات التي يسهل غشها .
    - ٣ يحافظ الفورمالين على اللبن طازج وهو مادة حافظة قوية .
      - ٤ يمكن الحصول على اللبن من الأبقار .

#### س٤: صوب ماتحته خط: -

- ١ يصنع الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية . الصناعي
- ٢ يمكن إضافة الشاي إلي العصائر لصنعه في المنزل . الماء
- ٣ الشراب الطبيعي المعلب يحتوي علي أجزاء من الفاكهة . الطازج
- ٤ يحتوي الشراب الصناعي علي ماء وسكر ونكهات طبيعية . صناعية
- ❖ المراجعة متاحة مجانا للجميع ومتاح للسادة المدرسين التعاقد عليها بالبيانات
   الخاصة بهم للتواصل واتس 01016058940

(الحمد لله الذي هدانا لهذا وماكنا لنهتدي لولا ان هدانا الله)

" اهداء هذا العمل الي روح جدي نسالكم الفاتحة والدعاء

مع اطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق عام دراسي سعيد

اسال الله العظيم رب العرش العظيم ان يعم علينا الخير وان يرزقنا ويهدينا الي كل خير لما يحب ويرضي "

للتواصل والاستفسارات

إعداد الاستاذ/

#### المهارات المهنية

#### المحور الثالث

#### الدرس الاول و الدرس الثاني

### السؤال الأول ضع علامة ( √) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١) تعتبر الخضروات الورقية الخضراء نوعا من البروتين الحيواني ( )
- ٢) الوجبة الغذائية الصحية لابد أن تحتوي على البروتين الحيواني والنباتي ( )
  - ٣) الأشخاص النباتيون المتوازنون ياكلون منتجات الألبان ( )
  - ٤) مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تعتبر مصدرا جيدا للبروتين ( )
    - ٥) تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية ( )
      - ٦) تساعد اللحوم علي عملية الهضم ( )
    - ٧) الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة كبيرة من الدهون ( )
      - أشرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالانيميا ( )
- ٩) يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعة ( )
  - ١٠) يفضل تناول الاطعمة المقلية لأنها صحية ( )
  - ١١)تحتوي الوجبات السريعة علي سعرات حرارية منخفضة ( )
  - ١٢) تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي الجسامنا ( )
    - ١٣) الإفراط في تناول الفاكهة يسبب أمراض القلب ( )
  - ١١) الإعلانات عن الوجبات السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرآنها ( )
    - ١٥) توفر الخضروات الفيتامينات والمعادن و الألياف ( )
      - ١٦) المكسرات والخضروات تعتبر من البدائل النباتية ( )
- ١٧) الوجبة المغذية لابد أن تحتوي على بروتين حيواني اكثر من البروتين النباتي ( )

### السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١ تعد.....افضل مصدر للبروتين النباتي (الخضروات البقوليات اللحوم )
- ٢ الإفراط في تناول.....يسبب أمراض القلب (الفاكهة المنتجات الحيوانية البقوليات)
  - ٣ الوجبة النباتية الصرف تحتوي على ..... ( اللحوم الأرز- الدجاج )
- ٤ الشخصية ... بتختار بدائل نباتية عوضا عن البروتينات الحيوانية ( العاطفية العصبية النباتية )
  - ٥- تعتبر .....من البدائل النباتية ( اللحوم المشوية الحبوب الكاملة الأسماك المقلية )
- ٦- تناول الخضروات الورقية الخضراء يساعد على الشعور ب..... ( الاسترخاء الحزن الغضب )
  - ٧- تعتبر..... مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء (الطاقة الحرارية السعرات الحرارية درجة الحرارة)
    - ٨- يظهر الأشخاص في اعلانات الوجبات السريعة وهم ..... (سعداء- نائمين غاضبين).
    - ٩ تحتوي الوجبات ..... على الكثير من السعرات الحرارية (الصحية المشوية السريعة).

```
١٠ - لابد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة .... من الدهون والسكر (منخفضة - عالية - متوسطة )
١١ - تناول وجبات تحتوي على نسبة عالية من ...... يضر بصحة الإنسان ( الألياف- الفيتامينات - الدهون)
   ٢١- يعتبر ......من العادات غير الصحية (تناول الفاكهة - شرب المياه الغازية - ممارسة الرياضة )
                            ١٣- يعتبر .....من البروتينات الحيوانية (البيض - البسلة - الخس)
  ٤١- الوجبات ......تحتوي على نسبة عالية من الملح وسريعة التحضير ( الصحية - السريعة - المفيده)
         ٥١- البدائل النباتية تحتوي على نسبة بروتين ....من البروتين الحيواني ( اعلى - متساوية- اقل )
  ١٦- الوجبات السريعة تحتوى على نسبة كبيرة من (الطعام الصحى -الفيتامينات - السعرات الحرارية)
                     ١٧- المنتجات.....تحتوي على دهون غير صحية (النباتية - الصناعية- الحيوانية)
             ١٨ - كل مما يلي من الوجبات السريعة ماعدا ( الفاكهة - الدجاج المقلي - البطاطس المقلية)
                                            السؤال الثالث أكمل العبارات بما يناسبها من الكلمات الاتية
           (النباتية - البيتزا - النباتيون الصرف - النباتيون المتوازنون - السريعة )
                                   ١- الأشخاص....هم الذين لا ياكلون منتجات من اي مصدر حيواني
                                               ٢- يفضل تناول الوجبات الصحية عن الوجبات.....
                                                            ٣- الباذنجان من مصادر البروتينات.....
                                               ٤- تعتبر.... من الوجبات سريعة التحضير وغير صحية
                         ٥- الأشخاص الذين لا ياكلون اللحوم ولكنهم ياكلون البيض يطلق عليهم ......
                ( المحشى - البقوليات - الوجبات السريعة - الشاى - اللحوم)
                                                            ١ - لايفضل شرب .... بعد الأكل مباشرة
                                                       ٢ - تحتوى .... على نسبة مرتفعة من الطاقة
                                                        ٣- يعتبر .... من الوجبات الصحية للانسان
                                                            ٤ ـ تحتوى .....على دهون غير صحية
                                                       ٥ - تعتبر ... من البدائل النباتية المفيده للجسم
                             الدرس الثالث و الدرس الرابع
        السؤال الأول ضع علامة ( /) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة غير الصحيحة:
                                 ١ - يمكن حفظ الاطعمة النيئة مع الاطعمة المطهية نفس الوعاء ( )
                                    ٢ - عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج الى بعض التفكير الابداعي (

    ٣- يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الشكل والطريقة (

                                               ٤ - وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية (
                                ٥- ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة ( )

 ٦- درجة الحرارة من الأشياء التي توثر في سلامه الطعام (

                              ٧ - العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز والسكر ( )
```

```
- يتم اضافة المواد الحافظة الى العصير الطبيعي الطازج ( )
                                              ٩- نجد في الشراب الطبيعي المعلب قطعا من الفاكهة ( )
                                         ١٠ - الشراب الصناعي يحتوي على الوان ونكهات صناعية ( )
                                            ١١- النكهات الصناعية اغلى ثمنا من العصير الطبيعي ( )
                                      ١٢- العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملونه غير صحية ( )
                             ١٣- يجب وضع السلع في الواجهة الزجاجية وتنظيمها بشكل منظم جدا ( )
                                       ١٠- العصير الطبيعي يحتوي على ماء وسكر ولون صناعي ( )
                             ٥١- عند تخزين السلع لابد من وضعها في مكان درجة حرارته مناسبة ( )
                             ١٦- يتميز كل نوع من انواع الطعام أن له طريقة في العرض والتخزين ( )
                          ١٧- يمكن صنع الشراب الطبيعي عن طريق نقع الزهور في الماء مع السكر ( )
                                        ١٨ - تعد النكهة الصناعية ارخص ثمنا من العصير الطبيعي ( )
                                                ١٩- يصنع الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية ( )
                                            • ٢- يمكن اضافه الماء الي العصائر لصنعه في المنزل ( )
                                       ٢١- الشراب الطبيعي المعلب يحتوي على أجزاء من الفاكهة ( )
                                               ٢٢- يحتوي الشراب الصناعي على نكهات طبيعية ( )
                                                       السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:
      ١ - وضع الطعام في خزانن ذات واجهة .....يحمى الطعام من الحشرات (خشبية - زجاجية - حديدية)
               ٢ - لابد من استخدام .....لحماية الطعام ( ورق المجلات - اكياس القمامة - اكياس التغليف )
                      ٣- تقديم الطعام في اطباق ملونه يعمل على ......الانتباه (جذب - تشتيت - توزيع)
                   ٤- يجب وضع صور الطعام ....علي جدران المقصف (الفاسد - الغير صحى - الصحى)
    ٥- يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة ......عند تخزينه في المقصف ( عالية - منخفضة - مناسبة )
    ٦- وضع صورة الشهادة .....يضمن صحة وسلامة الطعام في المقصف ( الجامعية - الصحية - البنكية )
  ٧- الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة هو الشراب .... ( الطبيعي المعلب - الطبيعي الصناعي - الطازج )
                              ٨- تقوم .... بمعالجة الشراب الطبيعي ( المصانع - النوادي - المستشفيات )
  ٩- الشراب .....مذاقه كالفاكهة ولكنه ليس طازجا (الصناعي المعلب الطبيعي المعلب الطبيعي الطازج)
 ١٠ - المشروبات .... تعصر من الفاكهة ويحتوى على أجزاء منها ( الصناعية - الطبيعية المعلبة - الطازجة )
                   ١١ - تعد النكهة الصناعية ارخص ثمانا من العصير .... ( الصناعي - الطبيعي - الفاسد)
          ١٢- الشراب.....فاتح اللون ومذاقه سكري جدا (الطبيعي المعلب - الطازج - الصناعي المعلب)
                ١٣ - يساعد التفكير .....على عرض السلع بطريقة جذابة (الفلسفي - الإبداعي- العلمي)
١٤ - الشراب .....مصنوعة من الفاكهة ولا يحتوى على أجزاء منها ( الطازج - الطبيعي المعلب - الصناعي )
           ٥١- الاطعمة غير المعلبا يتم .....داخل اوعية حفظ مخصصة (رميها - تخزينها - تسخينها)
```

```
١٦ - يتكون الشراب الصناعي من ماء وسكر ومواد .... ( حافظة - طبيعية - صلبة )
   ١٧ - يجب ....الطعام بشكل آمن للحفاظ عليه من الملوثات والجراثيم (رمي - تخزين - تبريد)
      ١٨ - اولي مراحل تصنيع العصير الطبيعي هي .....الفاكهة (حصاد - عصر - زراعة )
                                   السوال الثالث أكمل العبارات بما يناسبها من الكلمات الاتية
              (غير المعبا - عبوات - الحشرات- الإبداعي)
                             ١ - التفكير .....يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب و سليم
                                           ٢- لابد من حفظ الاطعمة ..... داخل اوعية خاصة
          ٣- عند تخزين الطعام يجب تخصيص .....للاطعمة الساخنة وآخرى للاطعمة الباردة
                ٤- خزانن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمى الطعام من التعرض ل.....
          (الماء - درجة الحرارة - زجاجية - الطبيعي المعلب )
                                                   ١ - الشراب ....مذاقه مثل مذاق الفاكهة
                                         ٢ - يجب تخزين السلع في أماكن ذات .....مناسية
                                ٣- عند صنع الشراب في المنزل يمكن اضافة ..... للعصائر
                   ٤- عند عرض الطعام في المقصف يجب استخدام خزائن ذات واجهة ......
                   الدرس الخامس والدرس السادس
السوال الأول ضع علامة ( √) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة غير الصحيحة:
                ١ - غطاء الرأس والقفازات التي يرتديها العمال ضرورية لحماية المنتج ( . )
             ٢- تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الاولى في عملية التصنيع ( )
                          ٣- إضافة المواد الحافظة للشراب المصنع امر غير ضروري ( )
                              ٤- احدي خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غسل الفاكهة (
                                            ٥- يتم تعقيم الزجاجات بواسطة آلات خاصة (
               ٦- عدم ترك العصير المنسكب على الارض احد احتياطات السلامة في المطبخ (
                              ٧- يدخل اللبن في صناعة العديد من المنتجات مثل الزبادي (
                                               ٢- الأبقار هي المصدر الوحيد للبن ( )
                                            ٧- اللبن من المنتجات التي يسهل غشها ( )

 ٨ - التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الألبان من الأمور الضرورية (

                       ٩- وجود الرواسب المتجمدة بعد غلى اللبن تدل على أن اللبن طازج (
                             · ١ - مادة النشا تعتبر من المواد الحافظة التي تضاف للبن ( )
                                        ١١- لابد من تسخين العصير لقتل الميكروبات ( )
                                       ١٢ - يضاف الماء للالبان للحفاظ عليها طازجة ( )
                            ١٣- لإطالة فترة صلاحية الشراب يتم اضافة السكر للشراب ( )
```

```
· - الفور مالين مادة حافظة قوية قد تكون ضارة عند إضافتها للالبان ( )
                     ه ١ - تتسبب الميكروبات الموجودة في الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها ( )
                                      ١٦ - تعتبر مصر من أقل منتجى اللبن الجاموسي في العالم ( )
                                      ١٧ - يتم خلط السكر مع العصير عندما يكون السائل مثلجاً ( )
                                                     ١٨ - يصبح اللبن طازجاً عند إضافة النشا ( )
                                                 ١٩ ـ يحافظ الماء على إبقاء اللبن كأنه طازج ( )
                                                      السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:
                                     ١ - يجب .... العصير لقتل الميكروبات (تجميد - تسخين - شرب)
         ٢- عند اضافة .....الى الشراب لابد أن يكون العصير ساخنا ( السكر- الملح - البهارات )
٣- الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في ...... المشروبات وفسادها (تخمر - تبخر - غليان )
              ٤- عند تحضير العصير الطبيعي يجب اولا ..... الفاكهة ( غسل - تخزين - هرس )
                 ٥- نحتاج الى .....العصير لازالة اللب والقشرة و البذور ( غسل - تصفية - غليان )
 ٦ - اضافة ......للشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته (الملح والسكر - المواد الحافظة - النعناع)
                   ٧- يدخل .... في صناعة العديد من المنتجات مثل الجبن ( السمك - الخضار - اللبن )
 ٨- يتم غش اللبن عن طريق إضافة ....حيث يتم الحصول على القليل من اللبن ( السكر - الماء - الجبن )
                              ٩ ـ يتم اختبار اللبن عن طريق الغلي حتى .... ( يتخثر - يتجمد - ينضج )
    ١٠ ـ يتم إضافة ....للالبان وهو يعتبر مادة حافظة قوية قد تكون ضارة (النشا - الثلج - الفورمالين)
١١- عند إضافة قطرات من .....يتحول اللبن المضاف إليه النشا الى اللون الأزرق (صبغة اليود - الماء)
   ١٢ - بعد تسخين اللبن إذا وجدت رواسب ... فهذا يعني أن اللبن غير طازج (متجمدة - دهنية - صفراء)
                  ١٣ - قوام اللبن يتغير عند انتزاع المواد .....منه (الدهنية - الحافظة - الصلبة)
         ١٤ - مرحلة ...الزجاجات هي المرحلة الأخيرة في عملية صنع الشراب (تعقيم - تعبنة - غلي)
                           ه ١ - يجب التأكد من تاريخ ......اللبن ( انتهاء صلاحية - تغليف - تعبنة )
١٦ - عند تصنيع الشراب لابد من تعليم العمال كيفية استخدام .....بشكل صحيح ( الاقلام- الآلات- السكر)
                                        السؤال الثالث أكمل العبارات بما يناسبها من الكلمات الاتية:
                    (ملؤها - الحرارة المرتفعة - التلوث - هرس)
                        ١- يجب على العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من .......
                                      ٢ - تتحرك الزجاجات اسفل السير المتحرك ليتم ......بالعصير
             ٣- عند تحضير العصير الطبيعي ترسل الفاكهة من خلال الآلات التي تقوم ب.....الفاكهة
                                         ٤ ـ يجب على العمال تجنب الحروق عند استخدام .........
                    (الفورمالين- اللبن- الأبقار- المادة الدهنية)
                             ١- يضاف النشا لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع .....منه
```

- ٢ ـ يعتبر ....من المنتجات التي يسهل غشها
- ٣- يحافظ .....علي اللبن كأنه طازج وهو مادة حافظة قوية
  - ٤- يمكن الحصول على اللبن من ......

#### الدرس السابع والثامن

### السوال الأول ضع علامة ( √) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة غير الصحيحة:

- ١- عملية حفظ الطعام تتم في المصانع فقط ( )
- ٢- التخفيف والتجميد احد طرق حفظ الطعام ( )
- ٣- معامل التصنيع تقوم بإضافة المواد الحافظة عند تخزين الطعام ( )
  - ٤- المنتج الغذائي الصحي هو الذي له رائحة سيئة ( )
  - ٥- يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية قبل شراء المنتجات ( )
  - ٦- يعد التجفيف في الشمس أحد طرق تجفيف الاطعمة في المنزل ( )
    - ٧- الخطأ الذي يحدث عند حفظ الطعام يتسبب في نمو العفن ( )
- ٨- عند وجود عيوب في المنتج يجب التوجه للمتجر لأعادة هذا المنتج ( )
  - ٩- يمكن استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء ( )
    - ١٠ لابد من فتح النوافذ أثناء القيام بعملية الطلاء ( )
  - ١١- عند استخدام الشاكوش بجب أن نحرص على عدم إيذاء أيدينا ( )
    - ١٢- يمكننا تغيير ريشة المثقب اثناء توصيله بالكهرباء ( )
- ١٣- أثناء ثقب قطعة من الخشب يمكن استخدام المسامير لتثبيتها على الطاولة ( )
  - ٤١- ارتداء نظارة السلامة ضرورى عند القيام بنشر الخشب ( )
  - ٥١- يستخدم حمض النتريت أو الكبريتيك كمواد حافظة للطعام ( )
    - ١٦ التجفيف و البسترة هي الطرق الوحيدة لحفظ الطعام ( )
    - ١٧ يجب التأكد من تاريخ الإنتاج فقط عند شراء اي منتج ( )
  - ١٨ طريقة تجفيف الطعام في الشمس ليست طريقة مثلي لحفظ الطعام ( )
    - ١٩ يجب استخدام الشاكوش عند دق المسامير بعيدا عن اليد ( )
      - ٠٠- يجب غلق الشبابيك عند طلاء المنزل ( )

### السوال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ١ عملية .... تقوم بإزالة الرطوبة من الاطعمة (السلق الطهي التجفيف)
- ٢- يكون المنتج الغذائي ......إذا احتوي السائل الموجود به علي فقاعات (غير صحي صحي طازج)
  - ٣- الأخطاء التي تحدث اثناء حفظ الطعام تتسبب في .... (زيادة الجودة تماسك القوام نمو البكتيريا)
    - ؛ يعد التمليح أحد طرق حفظ ...... ( الطعام اللبن الحلوي )
    - ٥- يتم استخدام حمض الستريك كنوع من المواد .... (الحافظة السكرية المالحة)

```
. عملية تجفيف الطعام تحتاج إلى درجة حرارة ..... (باردودة - منخفضة - عالية)
     ٧- يقوم جهاز ....بارسال مفتشين الي المصنع للتحقق من سبب عدم سلامة المنتج الغذاني ( الشرطة - حماية
                                                                                     المستهلك - البينة )
٨- يجب اتباع مايلي عند تغيير ريشة المثقب ماعدا ..... ( تقريبه من الماء - عدم توصيله بالكهرباء - ابعاده عن الماء
            ٩- يجب ارتداء نظارات واقية عند الطلاء لتجنب ... المتناثرة (بقايا الحديد- نشارة الخشب - الألوان)
           .١. عند حمل الآلات الحادة الثقيلة أثناء العمل يمكن الاستعانة ب ..... (شخص بالغ - طفل - مسامير)
                                  ١١ ـ جميع ما يلي من إرشادات السلامة عند العمل بالنجارة ماعدا.....
             (استخدام نظارات واقية - تغيير ريشة المثقب أثناء توصيله بالكهرباء- دق المسامير بعيدا عن اليد)
                ١٢- يجب استخدام النظارات الورقية عند القيام ب ..... (عمل عصير - أعمال النجارة- الطهى )
                           ١٣ - يجب أن تكون النوافذ ....عند القيام بعملية الطلاء ( مغطاة - مفتوحة - مغلقة)
              ٤١- ما الدليل على عدم سلامة الطعام عند شرائه...... (رانحته الحادة - طعمه الجيد - لونه الرائع)
 ٥١- يجب الحذر من .....عند العمل بحرفة النجارة (تغيير ريشة المثقب أثناء توصيله بالكهرباء - استخدام
                                                    المثقب بعيداً عن الماء - الدق بالشاكوش بعيدا عن اليد )
                                   ١٦ - يجب وضع ... لتهوية الغرفة عند الطلاء (سخان - غسالة - مروحة)
                               الدرس التاسع والعاشر والحادي عشر
                   السؤال الأول ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة:
                            ١ - تقدير الوضع هو الخطوة الاولي لتقديم الاسعافات الأولية للشخص المصاب ()
                 ٢- يجب مساعدة الشخص المصاب مهما كانت خطورة إصابته دون انتظار سيارة الإسعاف ()
                                           ٣- تستخدم حقيبة الاسعافات الأولية لعلاج الجروح البسيطة ( )
                                                   ٤ - وضعية الإفاقة مناسبة للأشخاص المصابة بنزيف ()
                              ٥- يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارة الإسعاف عند الإصابة الخطيرة ( )
                                      ٦- يجب الضغط برفق على الجرح الذي ينزف بقطعة قماش نظيفة ( )
                                                       ٧- لا يمكن مساعدة شخص فاقد للوعى ويتنفس ( )
                                           ٨- يجب التخطيط للتدخل عند إصابة شخص بأصابة خطيرة ( )
                                            ٩- لا يمكن علاج الجروح الطفيفة الا بالذهاب الى المستشفى ( )
                                                        ١٠ - تنظيف الجرح من أساسيات وقف النزيف ()
                                       ١١- تناول القليل جدا من العناصر الغذائية يتسبب في سوء التغذية ( )
                           ١٢ - تحرص السيدة لويز إيمانويل على استخدام مصادر محلية عند طهي الطعام ( )
                                       ١٣ - يتطلب نمط الحياة الصحى ممارسة الرياضة والطعام الصحى ( )
                                                 ١٤ - يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام ( )
                         ١٥ - تشجع السيدة لويز المزارعين على زراعة البامية للحفاظ على خصوبة التربة ( )
```

```
١٦- تحقيق الأمن الغذائي يقلل من عملية الاستيراد ( )
                                                              ١٧ - كثرة تناول الدهون يسبب النحافة ( )
                                              ١٨ - تهدف السيدة لويز لتثقيف الناس بما يتعلق بالطهي ( )
                                                    ٩١- تناول طعام صحى يفيد الفرد والوطن والبيئة ( )
                              • ٢ - قام الدكتور محمد احمد غنيم بإجراء اول عملية زراعة كلي في مصر ( )
                                                            السوال الثاني اختر الإجابة الصحيحة معايلي
                               ١ - يمكن مساعدة شخص مصاب عن طريق كل مما يلي ماعدا
             ( الاتصال برقم الإسعاف ٢٣ ١ - استخدام حقيبة الإسعاف الأولية - عدم الاتصال بسيارة الإسعاف )
  ٢ - يتم وضع الشخص ....في وضعية الافاقة ( فاقد الوعي ويتنفس - فاقد الوعي ولا يتنفس- المصاب بنزيف )
                        ٣- أي العبارات الآتية لا تعتبر من الخطوات اللازمة عند تقديم الاسعافات الأولية.....
                ( الضغط بقوة على الجرح عند حدوث نزيف - عدم التحقق من نوع الإصابة - تضميد الجروح )
                           ٤- يجب استخدام .... عند إصابة شخص ما (الأطباق-الاسعافات الأولية-الشاحن)
   ٥- يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارة ....عند إصابة شخص إصابة خطيرة (الأجرة- الإسعاف- النقل )
                               ٦- الإفراط في تناول الملح قد يتسبب في حدوث جميع مايلي ماعدا.....
                                        (ارتفاع ضغط الدم - أمراض القلب - المساعدة على عملية الهضم)
٧- يجب استخدام .....للحصول علي طعام صحي ولذيذ (مكونات طازجة - الكثير من الملح - الكثير من الدهون )
                         ٨- يجب ممارسة .... للحصول على نمط غذائي صحي (الرياضة - الكتابة - القراءة)
                        ٩- يتسبب الإفراط في تناول الطعام في ...... (تقليل الوزن - النحافة - زيادة الوزن)
                               ١٠ - تشجيع السيدة مابولو المجتمع على استخدام مصادر محلية عند ......
                                                     (انتاج الخشب - صناعة البلاستيكية - طهى الطعام)
                   ١١- محمد احمد غنيم كان متفوقا في الدراسة وأحب دراسة .... ( الطب - الهندسة - الفلك )
                                         المحور الرابع
                                      الدرس الاول و الثاني
             السوال الأول ضع علامة ( √) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة غير الصحيحة:
                                                            ١) لون النبات الازرق يبعث الاسترخاء ( )
                                      ٢) ليس من الضروري معرفة نوع التربة لزراعة نباتات الحديقة ( )
                                                    ٣) نشعر بالهدوء والسعادة عند الذهاب للحدائق ( )
                                            ؛) تعتبر البرجولات والمقاعد من عناصر الحديقة الجميلة ( )
                                    ٥) معرفة حجم النباتات في الحديقة قبل زراعتها امر غير ضروري ( )
                                ٦) هوية العلامة التجارية تعبر عن الطريقة التي يري بها العالم شركتك ( )
                                                  ٧) لا يلزم ان تكون العلامة التجارية ملائمة للمنتج ( )
```

```
تساعد الاضاءة على لفت انتباه العملاء وتشجيعهم على الشراء ( )

    ٩) يفضل استخدام العديد من الالوان عند تصميم العلامة التجارية لجذب العملاء( )

                           .١) يجب ان تحمل العلامة التجارية رسالة واضحة يفهمها العملاء بمختلف فناتهم ()
                                               ١١) تصمم الحدائق الستمتاع بالهواء النقى في الحديقة فقط ()
                                                       ١٢) تبعث الالوان الدافئة للنباتات الحيوية والنشاط ( )
                                              ١٣) تصدر النافورة صوتا يساعد على الاسترخاء في الحديقة ()
                                    ١٤) يجب اختيار النباتات المناسب زراعتها للتربة الموجودة في الحديقة ( )
                                          ه ١)يجب ان تكون هوية العلامة التجارية قوية ليثق فيها العملاء ( )
                               ١٦) التصميم المعقد للعلامة التجارية يرسل رسالة واضحة للعملاء عن المنتج ()
         ١٧) استخدام الالوان المتعددة في العلامة التجارية للمنتج يساعد على ايصال الرسالة المرغوبة للمنتج ()
                                                          السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:
              ١) أحد عناصر الحديقة التي تصدر أصواتا تبعث الاسترخاء والهدوء ( الممرات - النافورة - المقاعد )
٢) بجب معرفة كل مما يلي لاختيار طراز الحديقة ما عدا (الغرض من الحديقة - الكاننات الحية بالحديقة- نوع الحديقة)
                                   ٣) عند زراعة النباتات في الحديقة يجب معرفة (شكل - مناخ - طراز) المنطقة
               ٤) اللون (الاحمر-الاخضر -الاصفر)لا يعتبر من الوان النباتات الدافئة التي تبعث الحيوية والنشاط
                           ٥) يتمثل التسويق البصري في جميع ما يلي ماعدا (الاضاءة - العلامات - الموسيقي)
                           ٦) من مبادئ التصميم الجيد للعلامة التجارية أن يكون (معقد - بسيط - غير واضح )
                                    ٧) يعد أسلوب الهرم هو أكثر استخداما في (ترويج - حفظ - صناعة ) السلع
                                                                 ٨) تقوم ( الاضاءة - الافتات - كتلة اللون )
                                              ٩) من أمثلة النباتات الباردة اللون (الاحمر - الاصفر- الاخضر)
                            ١٠) تتمثل عناصر الحديقة في جميع ما يلي ماعدا (الممرات - المقاعد - الغسالات)
      ١١) يمن استخدام التسويق ( الشفهي - البصري - السمعي )كالاضاءة لجذب انتباه المجتمع لشراء المنتجات
  ١٢) يجب أن يتوافر (الشكل المعقد - الشكل البسيط - الالوان الضعيفة) في تصميم العلامة التجارية لتسويق السلع
                                                       السوال الثالث أكمل العبارات بما يناسبها من الكلمات الاتية
                          (هرمى - العلامة التجارية - بسيطة - الالوان - البصري )
                      ١) يعتبر اختيار .....من العوام التي تحدد وتبرز الطابع الرسمي للعلامة التجارية
                                      ٢) تساعد طريقة عرض السلع على التسويق .....وجذب العملاء
           ٣) استخدام اسطوانات عرض السلع بشكل .....يوفر رؤية للعملاء ويشجعهم على الشراء

    ٤) يجب ان توضح .....هوية العملاء المستفيدين من المنتج

                        ٥) يجب ان تكون العلامة التجارية ...... لايصال الرسالة المرغوبة دون تشتيت العملاء
                                 الدرس الثالث والرابع والخامس
           السؤال الأول ضع علامة ( /) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة غير الصحيحة
                                                ١) الاضاءة القوية على المسرح تعطى احساسا بالغموض ( )
```

```
٣) لوصف نوع معين من الشخصيات يجب التركيز على الديكور ( )
                                ٤) يجب أن تصمم ازياء المسرح لوصف نوع معين من الشخصيات ( )
                                      ٥) يجب ان تناسب عناصر المسرح مع أسلوب اانتاج وتعززه ( )
                                          ٦) تساعد اضاءة المسرح توفير جو متوازن أثناء العمل ( )
                                             ٧) من عناصر العمل المسرحي الديكور والموسيقي ( )
                                   ^) يجب اختيار الصوت في المسرحية بعناية لتعزيز العمل الفني ( )
                            ٩) لا توجد انواع مختلفة من الغرز يمكن استخدامها في تطريز الملابس ( )
                                               ١٠)يمكن استخدام غرزة السراجة لتزيين الملابس ( )
                                                    ١١) لايعتبر التطريز مهما للحفاظ على التراث()
                                        ١٢) استطيع التعبير عن الافكار المختلفة باستخدام التطريز ( )
                         ١٣) غرزة الفرع تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية او غير متساوية ( )
                    ١٤) الغرزة المثالية لملئ فراغ وحدة زخرفية تمهيدا لحشوها هي غرزة السراجة ( )
                                   ٥١)يمكن استخدام غرزة السراجة لخياطة قطع قماش مع بعضها ( )
                                             ١٦) لا يمكن تطريز الملابس باستخدام الابرة والخيط ( )
                                                  ١٧) يعتبر التطريز من الحرف التقليدية القديمة ( )
                         ١٨) يجب استخدام مجموعة من العناصر لانتاج العمل المسرحي بشكل جيد ( )
                         ١٩) الهدف من الاضاءة داخل المسرح هو الاشارة الى وقت معين من اليوم ( )
                             ٠٠) يشمل الديكور تصميم مشهد كل شئ داخل مساحة التمثيل وحولها ( )
                                      ٢١) التصميمات المطرزة المصرية تعد جزءا مهما من تراثنا ( )
                                                     ٢٢) تستخدم غرزة الفرع لاصلاح الملابس ( )
                                  ٢٣) غرزة السراجة تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية فقط ( )
                       ٢٤) الغرزة المثالية لملئ فراغ وحدة زخرفية تمهيدا لحشوها هي غرزة الفرع ( )
                                                       ٥٠) يمكن تطريز الملابس باستخدام اللؤلؤ ( )
           ٢٦) تركز أبحاث الدكتور مودومبا على تحديد التهديدات الرئيسية للاسد الافريقي للانقراض ()
             ٧٧) يمكن الاستفادة من المصاند السلكية في عمل منحوتات ومجسمات للحيوانات البرية ( )
                                  ٢٨)قامت مصر بالقاء الخردة في القمامة بدلا من الاستفادة منها ()
٩ ٢ ) يعد الدكتور مودومبا والفنانون المصريون منالمنقذين لكوكب الارض من اجل خدمة الاجيال القادمة ( )
            . ٣) تستخدم منظمة الدكتور مودومبا علامتها التجارية بشكل فعال لايصال رسالتها البينية ( )
                                   ٣١)نشر الدكتور مودومبا اقلامنا وثانقية عن النباتات في بلاده ( )
                                 ٣٢) اثر المصريون القدماء في ابداع الفنانين لاعادة تدوير القمامة ( )
```

٢) يشمل الديكور الاثاث و ااكسسوارات و المناظر المستخدمة في المسرح ( )

# السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- () يشمل تصميم الازياء (الاضاءة الصوت الشعر المستعار )
- ٢) الاضاءة المنخفضة علي المسرح تعطي شعورا ب (القوة العنف الغموض )
  - ٣) يعتبر (الصوت الحركة الظلام) من عناصر العرض المسرحي
- ٤) يتضمن ( الصوت الديكور -الاضاءة ) تصميم مشهد كل شئ داخل مساحة التمثيل وحولها
  - ٥) الضوء الازرق في المسرح له تاثير ( هادئ مزعج غير واضح )
- ٦) يشمل (الصوت الاضاءة تصميم الازياء )كل ما يستخدمه الممثلون على خشبة المسرح
  - ٧) جميع مايلي صحيح عن التطريز ماعدا (حرفة قديمة تكنولوجيا حديثة فن ممتع )
- ٨) اي مما يلي يعبر عن غرزة السراجة (يتم استخدام ادوات معقدة لعملها غرزة يصعب تنفيذها استطيع
   استخدامها لاصلاح الملابس )
  - ٩) يمكن تطريز القماش باستخدام جميع مايلي ماعدا (الابرة الخيط القلم )
  - ١٠) غرزة السراجة تكون على هيئة خطوط (متقطعة \_ رأسية أفقية )متساوية
    - ١١) يمكن استخدام ( الصلصال الغرز المكعبات ) لتزيين الملابس
  - ١٢) التصميمات المطرزة المصرية القديمة مستوحاه من كل ما يلي ماعدا (الطبيعة التكنولوجيا القيم)
    - ١٣) جميع ما يلى من عناصر الديكور ماعدا (المناظر الاكسسوارات الشعر المستعار)
      - ١٤) الاضاءة المنخفضة بالمسرح تشعرنا ب (المرح الغموض التوتر )
  - ١٥) تستخدم غرزة السراجة لجميع ما يلي ماعدا (تزيين الملابس تزيين المفروشات تطريز الازهار )
    - ١٦) تم الاعتماد على ادوات بسيطة لتزيين الملابس قديما مثل (ماكينة الطباعة الابرة المسطرة )
    - ١٧) قام الدكتور مودومبا بحماية ( الاسد الافريقي النباتات الصحراوية الارنب البري ) من الانقراض
      - ١٨) قام المصريون بالاستفادة من الخردة في عمل (تماثيل ملابس مفروشات)
    - ١٩)قام الدكتور مودومبا بازالة المصائد ( البلاستيكية الخشبية السلكية )لحماية الحيوانات البرية
      - ٠٠) شعار منظمة مودومبا عبارة عن (ارنب تعلب اسد )يحيط به سلك
- ٢١) استخدمت مصر ( الخردة الورق البلاستيك ) في صناعة المنحوتات والتماثيل الجمية مثل نصفي للملكة نفرتيتي.

### <u>لمهارات المهنية</u>

#### المحور الثالث

### <u>الدرس الاول و الدرس الثاني</u>

السؤال الأول ضع علامة ( √) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( ×) أمام العبارة غير الصحيحة :

- ۱) تعتبر الخضروات الورقية الخضراء نوعا من البروتين الحيواني(× )
- ٢) الوجبة الغذائية الصحية لابد أن تحتوي علي البروتين الحيواني والنباتي ( √ )
  - ٣) الأشخاص النباتيون المتوازنون ياكلون منتجات الألبان ( 🗸 )
- ٤) مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تعتبر مصدرا جيدا للبروتين ( √ )
  - 0) تحتوي المنتجات الحيوانية علي دهون غير صحية ( ✓ )
    - ٦) تساعد اللحوم على عملية الهضم ( × )
  - ٧) الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة كبيرة من الدهون ( ﴿)
  - ٨)شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالانيميا ( ✓ )
- ٩) يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعة (٧ )
  - · ١) يفضل تناول الاطعمة المقلية لأنها صحية ( × )
  - ۱۱)تحتوي الوجبات السريعة علي سعرات حرارية منخفضة ( × )
  - ۱۲)تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحى لاجسامنا (×)
    - ١٣) الإفراط في تناول الفاكهة يسبب أمراض القلب ( × )
  - ١٤) الإعلانات عن الوجبات السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها (×)
    - ١٥) توفر الخضروات الفيتامينات والمعادن و الألياف ( ✓ )
    - ١٦) المكسرات والخضروات تعتبر من البدائل النباتية ( 🗸 )
- ۱۷) الوجبة المغذية لابد أن تحتوي علي بروتين حيواني اكثر من البروتين النباتي ( ×)

### السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

- ۱ -تعد......افضل مصدر للبروتين النباتي( الخضروات البقوليات -اللحوم )
- ٢ الإفراط في تناول.....يسبب أمراض القلب(الفاكهة المنتجات الحيوانية البقوليات)
- ٣ الوجبة النباتية الصرف تحتوي علي ............. ( اللحوم الأرز- الدجاج )

```
العصبية - النياتية )
    0- تعتبر .....من البدائل النباتية ( اللحوم المشوية - الحبوب الكاملة - الأسماك
                                                                    المقلية )
         ٦- تناول الخضروات الورقية الخضراء يساعد على الشعور ب............. (
                                                 الاسترخاء - الحزن - الغضب )
   ٧- تعتبر ...... مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء( الطاقة الحرارية- السعرات
                                                    الحرارية - درجة الحرارة)
٨- يظهر الأشخاص في اعلانات الوجبات السريعة وهم ........... ( سعداء- نائمين
                                                                   - غاضبين).
٩- تحتوى الوجيات .......... على الكثير من السعرات الحرارية (الصحية - المشوية
                                                                  - السريعة).
      ١٠ - لابد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة .... من الدهون والسكر
                                                 (منخفضة - عالية - متوسطة )
١١-تناول وجبات تحتوي علي نسبة عالية من ...... يضر بصحة الإنسان (الألياف-
                                                        الفيتامينات - الدهون)
  ١٢- يعتبر .....من العادات غير الصحية ( تناول الفاكهة - شرب المياه الغازية -
                                                           ممارسة الرياضة )
           ١٣- يعتبر ........... من البروتينات الحيوانية( البيض - البسلة - الخس )
 ١٤- الوجبات ......تحتوي على نسبة عالية من الملح وسريعة التحضير ( الصحية -
                                                          السريعة - المفيده)
  ١٥- البدائل النباتية تحتوي على نسبة بروتين ....من البروتين الحيواني( اعلى -
                                                              متساوية- اقل )
١٦- الوجبات السريعة تحتوي علي نسبة كبيرة من ( الطعام الصحي - الفيتامينات
                                                         - السعرات الحرارية )
   ١٧- المنتجات......تحتوي على دهون غير صحية ( النباتية - الصناعية- الحيوانية)
       ١٨ - كل مما يلي من الوجبات السريعة ماعدا ( الفاكهة - الدجاج المقلي -
                                                          البطاطس المقلية)
                   السؤال الثالث أكمل العبارات بما يناسبها من الكلمات الاتية
     ( النباتية - البيتزا - النباتيون الصرف- النباتيون المتوازنون- السريعة )
١- الأشخاص النباتيون الصرف هم الذين لا ياكلون منتجات من اي مصدر حيواني
                         ٢- يفضل تناول الوجبات الصحية عن الوجبات السريعة
```

٤- الشخصية.... بتختار بدائل نباتية عوضا عن البروتينات الحيوانية ( العاطفية -

```
٤- تعتبر البيتزا من الوجبات سريعة التحضير وغير صحية
     ٥- الأشخاص الذين لا ياكلون اللحوم ولكنهم ياكلون البيض يطلق عليهم
                                                  النباتيون المتوازنون
      ( المحشى - البقوليات - الوجبات السريعة- الشاي - اللحوم)
                              ١- لايفضل شرب <mark>الشاي</mark> بعد الأكل مباشرة
                 ٢- تحتوى الوجيات السريعة على نسبة مرتفعة من الطاقة
                           ٣- يعتبر المحشى من الوجبات الصحية للانسان
                                  ٤- تحتوي اللحوم علي دهون غير صحية
                    0- تعتبر البقوليات من البدائل النباتية المفيده للجسم
                   الدرس الثالث و الدرس الرابع
السؤال الأول ضع علامة ( √) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة
                                                       غير الصحيحة :
 ١- يمكن حفظ الاطعمة النيئة مع الاطعمة المطهية في نفس الوعاء( × )
     ٢- عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج الي بعض التفكيرالابداعي ( 🗸 )
       ٣- يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الشكل والطريقة ( ×
                  3 - وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية ( × )
      0- ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة ( √ )
          ٦- درجة الحرارة من الأشياء التي توثر في سلامه الطعام ( 🗸 )
      ٧ - العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركز والسكر ( ﴿)
          ٨- يتم اضافة المواد الحافظة الي العصير الطبيعي الطازج (× )
              9- نجد في الشراب الطبيعي المعلب قطعا من الفاكهة(×)
             ۱۰- الشراب الصناعي يحتوي على الوان ونكهات صناعية ( √)
               ١١- النكهات الصناعية اغلي ثمنا من العصير الطبيعي ( × )
            ۱۲- العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملونه غير صحية ( × )
 ١٣- يجب وضع السلع في الواجهة الزجاجية وتنظيمها بشكل منظم جدا (√
            1٤- العصير الطبيعي يحتوي علي ماء وسكر ولون صناعي (× )
 ١٥- عند تخزين السلع لابد من وضعها في مكان درجة حرارته مناسبة ( ✓ )
١٦- يتميز كل نوع من انواع الطعام أن له طريقة في العرض والتخزين ( ﴿ ﴾)
       ١٧- يمكن صنع الشراب الطبيعي عن طريق نقع الزهور في الماء مع
                                                          السكر( √ )
             ١٨- تعد النكهة الصناعية ارخص ثمنا من العصير الطبيعي( √ )
```

٣- الباذنجان من مصادر البروتينات النباتية

```
۱۹- يصنع الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية (× )
                  ٢٠- يمكن اضافه الماء الى العصائر لصنعه في المنزل ( √)
             ۲۱- الشراب الطبيعي المعلب يحتوي على أجزاء من الفاكهة (× )
                       ۲۲- يحتوي الشراب الصناعي على نكهات طبيعية ( × )
                              السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:
١- وضع الطعام في خزائن ذات واجهة......يحمى الطعام من الحشرات ( خشبية
                                                       - زجاجية - حديدية )
     ٢ - لابد من استخدام ......لحماية الطعام ( ورق المجلات - اكياس القمامة -
                                                          اكياس التغليف )
    ٣- تقديم الطعام في اطباق ملونه يعمل على ......الانتباه ( جذب - تشتيت -
                                                                  توزیع)
    ٤- يجب وضع صور الطعام .....علي جدران المقصف ( الفاسد - الغير صحي -
                                                                 الصحي)
     0- يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة ......عند تخزينه في المقصف
                                               ( عالية - منخفضة - مناسبة )
        ٦- وضع صورة الشهادة ......يضمن صحة وسلامة الطعام في المقصف
                                              ( الجامعية - الصحية - البنكية )
   ٧- الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة هو الشراب .....( الطبيعي المعلب -
                                              الطبيعي الصناعي - الطازج )
    ٨- تقوم .....بمعالجة الشراب الطبيعي ( المصانع - النوادي - المستشفيات )
 ٩- الشراب .....مذاقه كمذاق الفاكهة ولكنه ليس طازجا ( الصناعي - الطبيعي
                                                        المعلب - الطازج)
    ١٠- المشروبات .....تعصر من الفاكهة ويحتوي علي أجزاء منها ( الصناعية -
                                              الطبيعية المعلبة - الطازجة )
    ١١- تعد النكهة الصناعية ارخص ثمانا من العصير ..... ( الصناعي - الطبيعي -
                                                                  الفاسد)
  ١٢- الشراب......فاتح اللون ومذاقه سكري جدا ( الطبيعي المعلب - الطازج -
                                                        الصناعي المعلب)
١٣- يساعد التفكير .....علي عرض السلع بطريقة جذابة ( الفلسفي - الإبداعي-
                                                                 العلمي )
     ١٤- الشراب ....مصنوعة من الفاكهة ولا يحتوي علي أجزاء منها (الطازج -
```

الطبيعي المعلب - الصناعي )

```
١٥- الاطعمة غير المعلبا يتم ...داخل اوعية حفظ مخصصة ( رميها - تخزينها -
                                                              تسخينها )
١٦- يتكون الشراب الصناعي من ماء وسكر ومواد .....( حافظة - طبيعية - صلبة )
 ١٧- يجب ....الطعام بشكل آمن للحفاظ عليه من الملوثات والجراثيم ( رمي -
                                                          تخزین - تبرید)
     ۱۸- اولي مراحل تصنيع العصير الطبيعي هي .....الفاكهة ( حصاد - عصر -
                                                                زراعة)
                السؤال الثالث أكمل العبارات بما يناسبها من الكلمات الاتية
               ( غير المعبأ - عبوات - الحشرات- الإبداعي )
          ١- التفكير الابداعي يساعد علي عرض الطعام بشكل جذاب و سليم
                     ٢- لابد من حفظ الاطعمة غير المعبأ داخل اوعية خاصة
 ٣- عند تخزين الطعام يجب تخصيص عبوات للاطعمة الساخنة وآخري للاطعمة
                                                                 الباردة

    ٤- خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرض للحشرات

           (الماء - درجة الحرارة - زجاجية - الطبيعي المعلب )
                      ١- الشراب الطبيعي المعلب مذاقه مثل مذاق الفاكهة
                   ٢- يجب تخزين السلع في أماكن ذات درجة حرارة مناسبة
                 ٣- عند صنع الشراب في المنزل يمكن اضافة الماء للعصائر
  ٤- عند عرض الطعام في المقصف يجب استخدام خزائن ذات واجهة زجاجية
                   الدرس الخامس والدرس السادس
  السؤال الأول ضع علامة ( √) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة
                                                          غير الصحيحة:
١ - غطاء الرأس والقفازات التي يرتديها العمال ضرورية لحمايةالمنتج ( 🗸 )
    ٢- تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الاولي في عملية التصنيع
                                                                  (\times)
           ٣- إضافة المواد الحافظة للشراب المصنع امر غير ضروري ( × )
         ٤- احدى خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غسل الفاكهة ( √ )
                          0- يتم تعقيم الزجاجات بواسطة آلات خاصة ( ✓ )
        ٦- عدم ترك العصير  المنسكبعلي الارض احد احتياطات السلامة في
```

۷- يدخل اللبن في صناعة العديد من المنتجات مثل الزبادي ( √ )

٦- الأبقار هي المصدر الوحيد للبن ( ×)

المطبخ( √ )

```
٧- اللبن من المنتجات التي يسهل غشها( ✓ )
         ٨ - التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الألبان من الأمور الضرورية ( √ )
    9- وجود الرواسب المتحمدة بعد غلى اللين تدل على أن اللين طازج (  ×  )
                 ١٠- مادة النشا تعتبر من المواد الحافظة التي تضاف للبن ( ×)
                            ١١- لابد من تسخين العصير لقتل الميكروبات (√)
                           ١٢- يضاف الماء للالبان للحفاظ عليها طازجة (× )
              ١٣- لإطالة فترة صلاحية الشراب يتم اضافة السكر للشراب (× )
    ١٤- الفورمالين مادة حافظة قوية قد تكون ضارة عند إضافتها للالبان ( √ )
  ١٥- تتسبب الميكروبات الموجودة في الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها
                                                                      ( / )
              ١٦- تعتبر مصر من أقل منتجي اللين الجاموسي في العالم ( ×)
                ١٧- يتم خلط السكر مع العصير عندما يكون السائل مثلجاً (× )
                                 ۱۸- يصبح اللبن طازجاً عند إضافة النشا (× )
                             ۱۹- يحافظ الماء على إيقاء اللبن كأنه طازج (× )
                               السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:
                 ١- يجب ..... العصير لقتل الميكروبات( تجميد - تسخين - شرب)
٢- عند اضافة ......الي الشراب لابد أن يكون العصير ساخنا ( السكر- الملح -
                                                                 النهارات)
٣- الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في ...... المشروبات وفسادها (
                                                      تخمر - تبخر - غليان )
    3- عند تحضير العصير الطبيعي يجب اولا ...... الفاكهة ( غسل - تخزين -
                                                                    هرس)
0- نحتاج الي ......العصير لازالة اللب والقشرة و البذور ( غسل - تصفية - غليان
     ٦ - اضافة ......للشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته (الملح و السكر -
                                                  المواد الحافظة - النعناع )
٧- يدخل .....في صناعة العديد من المنتجات مثل الجبن ( السمك - الخضار - <mark>اللبن</mark>
 ٨- يتم غش اللبن عن طريق إضافة.....حيث يتم الحصول على القليل من اللبن
                                                    ( السكر - الماء - الجبن )
           ٩- يتم اختبار اللبن عن طريق الغلي حتى ....( يتخثر - يتجمد - ينضج )
```

```
    ١٠- يتم إضافة .....للالبان وهو يعتبر مادة حافظة قوية قد تكون ضارة (النشا - الثلج - الفورمالين)
    ١١- عند إضافة قطرات من .....يتحول اللبن المضاف إليه النشا الي اللون الأزرق (صبغة اليود - الماء)
    ١٢- بعد تسخين اللبن إذا وجدت رواسب...فهذا يعني أن اللبن غير طازج (متجمدة- دهنية - صفراء)
    ١٣- قوام اللبن يتغير عند انتزاع المواد .......منه (الدهنية - الحافظة - الصلبة)
```

10- يجب التأكد من تاريخ ......اللبن ( <mark>انتهاء صلاحية</mark> - تغليف - تعبئة )

١٦- عند تصنيع الشراب لابد من تعليم العمال كيفية استخدام ......بشكل صحيح ( الاقلام- الآلات- السكر)

١٤- مرحلة ...الزجاجات هي المرحلة الأخيرة في عملية صنع الشراب ( تعقيم -

السؤال الثالث أكمل العبارات بما يناسبها من الكلمات الاتية :

( ملؤها - الحرارة المرتفعة - التلوث - هرس )

- ١- يجب على العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من <mark>التلوث</mark>
  - ٢- تتحرك الزجاجات اسفل السير المتحرك ليتم ملؤها بالعصير
  - ٣- عند تحضير العصير الطبيعي ترسل الفاكهة من خلال الآلات التي تقوم
     بهرس الفاكهة
    - ٤- يجب علي العمال تجنب الحروق عند استخدام الحرارة المرتفعة
       ( الفورمالين- اللبن- الأبقار- المادة الدهنية )
- ١- يضاف النشا لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع المادة الدهنية منه
  - ٢- يعتبر اللبن من المنتجات التي يسهل غشها
  - ٣- يحافظ الفورمالين علي اللبن كأنه طازج وهو مادة حافظة قوية
    - **٤- يمكن الحصول علي اللبن من <mark>الابقار</mark>**

تعبئة - غلى )

### الدرس السايع والثامن

السؤال الأول ضع علامة ( √) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( ×) أمام العبارة غير الصحيحة <u>:</u>

- ۱- عملية حفظ الطعام تتم في المصانع فقط ( × )
- ٢- التجفيف والتجميد احد طرق حفظ الطعام ( ✓ )
- ٣- معامل التصنيع تقوم بإضافة المواد الحافظة عند تخزين الطعام ( ✓ )
  - 3- المنتج الغذائي الصحي هو الذي له رائحة سيئة ( × )
  - 0- يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية قبل شراء المنتجات ( √ )

```
٨- عند وجود عبوب في المنتج بحب التوجه للمتجر لأعادة هذا المنتج ( √ )
                   9- يمكن استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء (×)
                       ١٠- لابد من فتح النوافذ أثناء القيام بعملية الطلاء ( √ )
         ١١- عند استخدام الشاكوش بجب أن نحرص على عدم إيذاء أيدينا (√)
                     ۱۲- يمكننا تغيير ريشة المثقب اثناء توصيله بالكهرباء (×)
١٣- أثناء ثقب قطعة من الخشب يمكن استخدام المسامير لتثبيتها علي الطاولة
                                                                         /)
              ١٤- ارتداء نظارة السلامة ضروري عند القيام بنشر الخشب ( √ )
           ١٥- يستخدم حمض النتريت أو الكبريتيك كمواد حافظة للطعام (√ )
               ١٦- التجفيف و البسترة هي الطرق الوحيدة لحفظ الطعام (× )
                  ١٧- يجب التأكد من تاريخ الإنتاج فقط عند شراء اي منتج (× )
١٨- طريقة تجفيف الطعام في الشمس ليست طريقة مثلي لحفظ الطعام ( ×)
             ١٩- يجب استخدام الشاكوش عند دق المسامير بعيدا عن اليد ( √ )
                                 ·٢٠ بحب غلق الشيابيك عند طلاء المنزل (×)
                                السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:
     ١- عملية .....تقوم بإزالة الرطوبة من الاطعمة ( السلق - الطهي - التجفيف)
  ٢- يكون المنتج الغذائي .......إذا احتوى السائل الموجود به على فقاعات ( غير
                                                       صحی - صحی - طازج)
  ٣- الأخطاء التي تحدث اثناء حفظ الطعام تتسبب في ....(زيادة الجودة - تماسك
                                                      القوام - نمو البكتيريا)
                 ٤- يعد التمليح أحد طرق حفظ ...... ( الطعام - اللبن - الحلوي )
0- يتم استخدام حمض الستريك كنوع من المواد ....( <mark>الحافظة</mark>- السكرية - المالحة)
   ٦- عملية تجفيف الطعام تحتاج إلى درجة حرارة..... (باردة - منخفضة - عالية)
   ٧- يقوم جهاز .....بارسال مفتشين الي المصنع للتحقق من سبب عدم سلامة
                          المنتج الغذائي ( الشرطة - حماية المستهلك- البيئة )
   ٨- يجب اتباع مايلي عند تغيير ريشة المثقب ماعدا .....( تقريبه من الماء - عدم
                                         توصيله بالكهرباء - ابعاده عن الماء )
٩- يجب ارتداء نظارات واقية عند الطلاء لتجنب ...المتناثرة ( بقايا الحديد- نشارة
                                                          الخشب - الألوان )
```

٦- يعد التجفيف في الشمس أحد طرق تجفيف الاطعمة في المنزل ( ﴿ )

٧- الخطأ الذي يحدث عند حفظ الطعام يتسبب في نمو العفن ( √ )

```
١٠- عند حمل الآلات الحادة الثقيلة أثناء العمل يمكن الاستعانة ب .....( شخص
                                                      بالغ - طفل - مسامير)
       ١١- حميع ما يلي من إرشادات السلامة عند العمل بالنجارة ماعدا........
     ( استخدام نظارات واقية - تغيير ريشة المثقب أثناء توصيله بالكهرباء- دق
                                                   المسامير بعيدا عن اليد)
    ١٢- يحب استخدام النظارات الورقية عند القيام ب ......( عمل عصير - أعمال
                                                          النجارة- الطهي)
     ١٣ - بحب أن تكون النوافذ ....عند القيام بعملية الطلاء ( مغطاة - مفتوحة -
                                                                   مغلقة)
   ١٤- ما الدليل على عدم سلامة الطعام عند شرائه.......( رائحته الحادة - طعمه
                                                        الجيد - لونه الرائع)
١٥- يجب الحذر من ......عند العمل بحرفة النجارة ( تغيير ريشة المثقب أثناء
توصيله بالكهرباء - استخدام المثقب بعيداً عن الماء - الدق بالشاكوش بعيدا عن
                                                                     الىد )
          ١٦- يجب وضع ....لتهوية الغرفة عند الطلاء ( سخان - غسالة - مروحة )
                  الدرس التاسع والعاشر والحادي عشر
السؤال الأول ضع علامة ( √) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة غير
                                                                الصحيحة :
 ١- تقدير الوضع هو الخطوة الاولي لتقديم الاسعافات الأولية للشخص المصاب
                                                                      (\times)
٢- يجب مساعدة الشخص المصاب مهما كانت خطورة إصابته دون انتظار سيارة
                                                             الإسعاف ( × )
             ٣- تستخدم حقيبة الاسعافات الأولية لعلاج الجروح البسيطة ( ﴿)

    ٤- وضعية الإفاقة مناسبة للأشخاص المصابة بنزيف(×)

0- يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارة الإسعاف عند الإصابة الخطيرة ( ﴿)
       ٦- يجب الضغط برفق على الجرح الذي ينزف بقطعة قماش نظيفة (× )
                         ۷ لا يمكن مساعدة شخص فاقد للوعي ويتنفس (×)
               ٨- يجب التخطيط للتدخل عند إصابة شخص بأصابة خطيرة ( ✓ )
```

٩ لا يمكن علاج الجروح الطفيفة الا بالذهاب الي المستشفي (×)

١١- تناول القليل جدا من العناصر الغذائية يتسبب في سوء التغذية ( √ )

١٠- تنظيف الجرح من أساسيات وقف النزيف ( √ )

```
١٢- تحرص السيدة لويز إيمانويل على استخدام مصادر محلية عند طهي الطعام (
        ١٣- يتطلب نمط الحياة الصحي ممارسة الرياضة والطعام الصحي (√)
                   ١٤- يجب استخدام مكونات طازجة عند تحضير الطعام (√)
١٥- تشجع السيدة لويز المزارعين على زراعة البامية للحفاظ على خصوبة التربة
                                                                       /)
                     ١٦- تحقيق الأمن الغذائي يقلل من عملية الاستيراد ( ✓ )
                                  ۱۷- كثرة تناول الدهون يسبب النحافة (×)
                 ١٨- تهدف السيدة لويز لتثقيف الناس بما يتعلق بالطهي ( √ )
                       ١٩- تناول طعام صحى يفيد الفرد والوطن والبيئة ( √ )
  ۲۰- قام الدكتور محمد احمد غنيم بإجراء اول عملية زراعة كلي في مصر (√)
                                السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مما يلي
                 ۱- يمكن مساعدة شخص مصاب عن طريق كل مما يلي ماعدا.
 ( الاتصال برقم الإسعاف ١٢٣- استخدام حقيبة الإسعاف الأولية - عدم الاتصال
                                                        بسيارة الإسعاف )
                                  ٢- يتم وضع الشخص .....في وضعية الافاقة
             ( فاقد الوعي ويتنفس - فاقد الوعي ولا يتنفس- المصاب بنزيف )
       ٣- أي العبارات الآتية لا تعتبر من الخطوات اللازمة عند تقديم الاسعافات
                                                               الأولية......
     ( الضغط بقوة على الجرح عند حدوث نزيف - عدم التحقق من نوع الإصابة-
                                                          تضميد الجروح )

    ٤- يجب استخدام ....عند إصابة شخص ما (الأطباق-الاسعافات الأولية-الشاحن)

  ٥- يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارة ....عند إصابة شخص إصابة خطيرة
                                                 (الأجرة- الإسعاف- النقل)
           ٦- الإفراط في تناول الملح قد يتسبب في حدوث جميع مايلي ماعدا
           ( ارتفاع ضغط الدم - أمراض القلب - المساعدة على عملية الهضم )
                        ٧- يجب استخدام ......للحصول على طعام صحى ولذيذ
                      ( مكونات طازجة - الكثير من الملح - الكثير من الدهون )
٨- يجب ممارسة ....للحصول علي نمط غذائي صحي ( الرياضة - الكتابة - القراءة)
   ٩- يتسبب الإفراط في تناول الطعام في .......( تقليل الوزن - النحافة - زيادة
                                                                   الوزن)
  ١٠- تشجيع السيدة مابولو المجتمع على استخدام مصادر محلية عند ...............
```

```
( انتاج الخشب - صناعة البلاستيكية- طهي الطعام )

11 - محمد احمد غنيم كان متفوقا في الدراسة واحب دراسة ( الطب - الهندسة - الفلك )

المجور الرابع الموال والثاني الدرس الأول والثاني السؤال الأول ضع علامة ( / ) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة غير الصحيحة :

السؤال الأزرق يبعث الاسترخاء ( / )

الون النبات الازرق يبعث الاسترخاء ( / )

اليس من الضروري معرفة نوع التربة لزراعة نباتات الحديقة (× )

الشعر بالهدوء والسعادة عند الذهاب للحدائق ( / )

اعتبر البرجولات والمقاعد من عناصر الحديقة الجميلة ( / )

امعرفة حجم النباتات في الحديقة قبل زراعتها امر غير ضروري (× )

الموية العلامة التجارية تعبر عن الطريقة التي يري بها العالم شركتك ( / )

المؤية العلامة التجارية تعبر عن الطريقة التي يري بها العالم شركتك ( / )
```

- 8)تساعد الاضاءة على لفت انتباه العملاء وتشجيعهم على الشراء ( ﴿ )
- 9)يفضل استخدام العديد من الالوان عند تصميم العلامة التجارية لجذب العملاء( × )
- 10)يجب ان تحمل العلامة التجارية رسالة واضحة يفهمها العملاء بمختلف فئاتهم (✓ )
  - 11)تصمم الحدائق لاستمتاع بالهواء النقي في الحديقة فقط ( × )
    - 12)تبعث الالوان الدافئة للنباتات الحيوية والنشاط ( ✓ )
  - 13)تصدر النافورة صوتا يساعد علي الاسترخاء في الحديقة ( √ )
  - 14)يجب اختيار النباتات المناسب زراعتها للتربة الموجودة في الحديقة ( √)
    - 15)يجب ان تكون هوية العلامة التجارية قوية ليثق فيها العملاء ( √ )
- 16)التصميم المعقد للعلامة التجارية يرسل رسالة واضحة للعملاء عن المنتج ( × )
  - 17)استخدام الالوان المتعددة في العلامة التجارية للمنتج يساعد علي ايصال الرسالة المرغوبة للمنتج ( × )

### السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- 1) أحد عناصر الحديقة التي تصدر أصواتا تبعث الاسترخاء والهدوء ( الممرات النافورة - المقاعد )
- 2) يجب معرفة كل مما يلي لاختيار طراز الحديقة ما عدا (الغرض من الحديقة الكائنات الحيةبالحديقة - نوع الحديقة )

- 3) عند زراعة النباتات في الحديقة يجب معرفة (شكل مناخ طراز) المنطقة
  - 4) اللون ( الاحمر- الاخضر الاصفر لا يعتبر من الوان النباتات الدافئة التي تبعث الحبوبة والنشاط
    - 5) يتمثل التسويق البصري في جميع ما يلي ماعدا ( الاضاءة العلامات الموسيقي )
  - 6) من مبادئ التصميم الجيد للعلامة التجارية أن يكون ( معقد بسيط غير واضح )
  - 7) يعد أسلوب الهرم هو أكثر استخداما في ( ترويح حفظ صناعة ) السلع
- 8) تقوم (الاضاءة الافتات كتلة اللون) بجذب انتباه العميل الي علامة تجارية
   معينة على احد الرفوف
  - 9) من أمثلة النباتات الباردة اللون ( الاحمر الاصفر- الاخضر )
- 10)تتمثل عناصر الحديقة في جميع ما يلي ماعدا ( الممرات المقاعد <mark>الغسالات</mark> )
  - 11)يمكن استخدام التسويق ( الشفهي <mark>البصري</mark> السمعي )كالاضاءة لجذب انتباه المجتمع لشراء المنتجات
    - 12)يجب أن يتوافر ( الشكل المعقد الشكل البسيط الالوان الضعيفة) في تصميم العلامة التجارية لتسويق السلع

السؤال الثالث أكمل العبارات بما يناسبها من الكلمات الاتية

(هرمي – العلامة التجارية – بسيطة – الالوان – البصري )

- 1) يعتبر اختيار <mark>الالوان</mark> من العوام التي تحدد وتبرز الطابع الرسمي للعلامة التجارية
  - 2) تساعد طريقة عرض السلع على التسويق البصري وجذب العملاء
- استخدام اسطوانات عرض السلع بشكل هرمي يوفر رؤية للعملاء ويشجعهم
   على الشراء
  - 4) يجب ان توضح هوية العملاء العلامة التجارية المستفيدين من المنتج
- 5) يجب ان تكون العلامة التجارية بسيطة لايصال الرسالة المرغوبة دون تشتيت العملاء

#### الدرس الثالث والرابع والخامس

السؤال الأول ضع علامة ( √) أمام العبارة الصحيحة وعلامة ( × ) أمام العبارة غير الصحيحة

( × ) الاضاءة القوية علي المسرح تعطي احساسا بالغموض ( imes)

```
\checkmark) يشمل الديكور الاثاث و الاكسسوارات و المناظر المستخدمة في المسرح (\checkmark
           (3 لوصف نوع معين من الشخصيات يجب التركيز على الديكور (×)
        4) يجب أن تصمم ازياء المسرح لوصف نوع معين من الشخصيات ( ✓ )
             5) يجب ان تناسب عناصر المسرح مع أسلوب الانتاج وتعززه( ✓ )
                 6) تساعد اضاءة المسرح توفير جو متوازن أثناء العمل ( √ )
                   7) من عناصر العمل المسرحي الديكور والموسيقي ( √ )
         8) يجب اختيار الصوت في المسرحية بعناية لتعزيز العمل الفني (√ )
  9) لا توجد انواع مختلفة من الغرز يمكن استخدامها في تطريز الملابس (× )
                      10)يمكن استخدام غرزة السراجة لتزيين الملابس ( √ )
                           11)لايعتبر التطريز مهما للحفاظ على التراث( ×)
             12)استطيع التعبير عن الافكار المختلفة باستخدام التطريز( √ )
13)غرزة الفرع تكون علي شكل خطوط متقطعة متساوية او غير متساوية (× )
14)الغرزة المثالية لملئ فراغ وحدة زخرفية تمهيدا لحشوها هي غرزة السراجة
         15)يمكن استخدام غرزة السراجة لخياطة قطع قماش مع بعضها( √ )
                    16 لا يمكن تطريز الملابس باستخدام الابرة والخيط (×)
                        17)يعتبر التطريز من الحرف التقليدية القديمة ( ✓ )
18)يجب استخدام مجموعة من العناصر لانتاج العمل المسرحي بشكل جيد ( √ )
19)الهدف من الاضاءة داخل المسرح هو الاشارة الي وقت معين من اليوم (√_)
   20)يشمل الديكور تصميم مشهد كل شئ داخل مساحة التمثيل وحولها (√ )
              21)التصميمات المطرزة المصرية تعد جزءا مهما من تراثنا ( ✓ )
                              22)تستخدم غرزة الفرع لاصلاح الملابس ( × )
       23)غرزة السراجة تكون علي شكل خطوط متقطعة متساوية فقط (× )
   24)الغرزة المثالية لملئ فراغ وحدة زخرفية تمهيدا لحشوها هي غرزة الفرع
                             25)يمكن تطريز الملابس باستخدام اللؤلؤ( ﴿)
26)تركز أبحاث الدكتور مودومبا علي تحديد التهديدات الرئيسية للاسد الافريقي
                                                          للانقراض( √)
       27)يمكن الاستفادة من المصائد السلكية في عمل منحوتات ومجسمات
                                                   للحيوانات البرية ( 🗸 )
        28)قامت مصر بالقاء الخردة في القمامة بدلا من الاستفادة منها ( × )
```

- 29) يعد الدكتور مودومبا والفنانون المصريون من المنقذين لكوكب الارض من اجل خدمة الاجيال القادمة( √)
  - 30)تستخدم منظمة الدكتور مودومبا علامتها التجارية بشكل فعال لايصال رسالتها البيئية( ✓ )
    - 31)نشر الدكتور مودومبا اقلامنا وثائقية عن النباتات في بلاده (× )
    - 32)اثر المصريون القدماء في ابداع الفنانين لاعادة تدوير القمامة( √ )

#### السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

- 1) يشمل تصميم الازياء (الاضاءة الصوت الشعر المستعار )
- 2) الاضاءة المنخفضة على المسرح تعطى شعورا ب ( القوة العنف الغموض )
  - 3) يعتبر ( الصوت الحركة الظلام ) من عناصر العرض المسرحي
  - 4) يتضمن ( الصوت الديكور -الاضاءة ) تصميم مشهد كل شئ داخل مساحة التمثيل وحولها
    - 5) الضوء الازرق في المسرح له تاثير ( هادئ مزعج غير واضح )
  - 6) يشمل ( الصوت الاضاءة تصميم الازياء )كل ما يستخدمه الممثلون علي خشبة المسرح
  - 7) جميع مايلي صحيح عن التطريز ماعدا ( حرفة قديمة <mark>تكنولوجيا حديثة فن</mark> ممتع )
    - 8) اي مما يلي يعبر عن غرزة السراجة (يتم استخدام ادوات معقدة لعملها غرزة يصعب تنفيذها –

### استطيع استخدامها لاصلاح الملابس

- 9) يمكن تطريز القماش باستخدام جميع مايلي ماعدا (الابرة الخيط القلم )
  - 10)غرزة السراجة تكون علي هيئة خطوط ( متقطعة رأسية أفقية )متساوية
    - 11)يمكن استخدام ( الصلصال الغرز -المكعبات ) لتزيين الملابس
    - 12)التصميمات المطرزة المصرية القديمة مستوحاه من كل ما يلي ماعدا ( الطبيعة – التكنولوجيا - القيم )
    - 13)جميع ما يلى من عناصر الديكور ماعدا ( المناظر الاكسسوارات الشعر المستعار )
      - 14)الاضاءة المنخفضة بالمسرح تشعرنا ب (المرح الغموض التوتر )
      - 15)تستخدم غرزة السراجة لجميع ما يلي ماعدا (تزيين الملابس تزيين المفروشات – تطريز الازهار )

```
16)تم الاعتماد على ادوات بسيطة لتزيين الملابس قديما مثل ( ماكينة الطباعة –
                                                       الابرة – المسطرة )
 17)قام الدكتور مودومبا بحماية ( الاسد الافريقي – النباتات الصحراوية – الارنب
                                                      البري ) من الانقراض
18)قام المصريون بالاستفادة من الخردة في عمل ( تماثيل – ملابس – مفروشات
    19)قام الدكتور مودومبا بازالة المصائد ( البلاستيكية – الخشبية – السلكية )
                                                    لحماية الحيوانات البرية
        20)شعار منظمة مودومبا عبارة عن ( ارنب – ثعلب - اسد )يحيط به سلك
       21)استخدمت مصر( الخردة – الورق – البلاستيك ) في صناعة المنحوتات
                               والتماثيل الجمية مثل نصفي للملكة نفرتيتي.
```

شهر فبراير 2022 / 2023	امتحان ن			سكندرية	محافظة الاس
سف الخامس الابتدائي	الد	لمهارات المهنية		التعليمي	إدارة
					مدرسة
	=   = - 19	نموذج ( 1 )			
		ات المعطاة :	من بين الاجاب	بابة الصحيحة	اختر الا
	•	رسى	بالمقصف المدر	فوائم اليضائع	1. من أ
(د) ادوات مدرسية	(ج) طماطم	( ب ) دجاج مقلی	(﴿ ) زیت	Mr.	
		•	تين النباتي	ل مصدر للبرو	2. أفضا
(د) الخضراوات	(ج) البقول	(ب) المكسرات	( ) العبوب		
	•	على الشعور ب	الورقية يساعد	، الخضراوات	3. تشاور
(د) الحزن	( ج ) التوتر	ء ( ب ) الغضب	(أ) الاسترخا		
بة .	ن السعرات الحراري	على الكثير من		ى الوجبات	4. تحتو
( د ) السريعة	(ج) المسلوقة	( ب ) الصحية	(أ) المشوية		
هون والسكر والملح .	من إلد	ی علی نسبة	جبات التى تحتو	من اختيار الو	5. لابد
متوسطة	( ج ) عالية 🎤	ءُ (ب)ضخمة	(أ) منخفضا		
J. 3					
		*******		ب /	أسم الطال
			***************************************	نصل /	<u>u</u> )

امتحان شهر فبراير 2022 / 2023		محافظة الاسكندرية
الصف الخامس الابتدائي	المهارات المهنية	إدارة التعليمية
		مدرسة
	نموذج ( 2 )	
	جابات المعطاة:	اختر الاجابة الصحيحة من بين الا
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	ى على	<ol> <li>الوجبة الثباتية الصرف تحتو:</li> </ol>
لبيض (د) الأرز	(ب) اللحوم (ج) ال	(أ) الدجاج
ماً عن البروتينات الحيوانية .	هى التى تختار بدائل عوض	2. الشخصية
العاطفية (د) الجذابة	ة (ب) العصبية (ج)	( أ ) النبات
3	طاقة الذي يمدنا بها الغذاء	3. تعتبر مقياس ال
لنسبة المنوية (د) السعرات الحرارية	ب ) الطاقة الحرارية (ج )ال	(أ) درجة الحرارة (ب
بعها الناس .	عادات غير الصحية التي يت	4. يعتبر من ا
مارسة الرياضة (د) شرب المياه الغازية	، ) شوى الطعام (ج) مه	(أ) تتاول الفاكهة (ب
الطعام من الحشرات .	جهة يحمى	<ol> <li>وضع الطعام فى خزائن ذات و</li> </ol>
يدية (د)خشبية	) زجاجية ( ج ) حد	(۱) مکشوفة (ب
	******	أسم الطالب /
		القصل /ا

امتحان شهر فبراير 2022 / 2023		حافظة الاسكندرية
الصف الخامس الابتدائي	المهارات المهنية	دارة التعليمية
		ىدرسىة
	نموذج ( 3 )	
	ت المعطاة :	اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجاباه
	لحماية الطعام	1. لابد من استخدام
)ورق المجلات (د) أكياس التغليف	لة ( ب ) ورق الطباعة( ج	(أ) أكياس القماه
	داخل أوعية خاصة	2. لابد من حفظ الأطعمة
) البلاستيكية (د) المنخفضة	ة (ب) الورقية (ج)	(أ) غير المعبأ
لعام والعاملين في المقصف المدرسي .	يضمن صحة وسلامة الط	3. وضع صوره الشهادة
) الصحية (د) البنكية	(ب) الجامعية (ج)	( أ ) العلمية
	ب استخدام خزائن ذات واج	4. عند عرض الطعام في المقصف يجد
) حديدية	(ب) سوداء (ج	(أ) منونة
نات والجراثيم.	أمن للحفاظ عليه من الملوث	5. يجب الطعام بشكل
ح ) أكل الم	( ب ) تخزین ( ج	(۱) عصر
		أسم الطالب /
		القصل /

متحان شهر فبراير 2022 / 2023		حافظة الاسكندرية
الصف الخامس الابتدائي	المهارات المهنية	ارة التعليمية
		درسة
	نموذج ( 4 )	
	ت المعطاة :	اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجاباه
فظ مخصصة .	داخل أوعية ح	1. الأطعمة غير المعبأة يتم
) تبریدها (د) رمیها	ينها (ب)تخزينها (ج	اً) تسد
نتباه .	, علىالاذ	2. تقديم الطعام في اطباق ملونة يعمل
) جذب (د) تفریق	یع (ب) تشتیت (ج	( أ) تور
	نى دهون غير صحية .	3. المنتجات تحتوى عا
) الحيوانية (د) الورقية	عية (ب) النباتية (ج	(أ) الصناء
	ير من	<ol> <li>تحتوى الوجبات السريعة على الكثا</li> </ol>
الفيتامينات (د) السعرات الحرارية	الصحى ( ب ) المعادن ( ج	(أ) الطعام ا
	ات الحيوانية .	
) البيض (د)المحشى	(ب) القراولة (ج	(أ) البسلة
		أسم الطالب /

القصل / ....القصل

					311
بهر فبراير 2022 / 2023	امتحان ش			لة الاسكندرية	محافظ
ف الخامس الابتدائي	الص	المهارات المهنية	بمية	التعلي	إدارة
			***	4	مدرسا
		نموذج ( 1 )			
		بابات المعطاة :	حة من بين الاج	تر الاجابة الصحي	الله اخت
سية	ات مدر	سرسیادو	ع بالمقصف الد	من قوائم البضاء	.1
( د ) ادوات مدرسية	( ج ) طماطم	(ب) دجاج مقلی	(ا) زیت	1990	
		البقول	روتين النباتى	أفضل مصدر للب	.2
		ب (ب) المكسرات			
2	استرخا	د على الشعور بــا لـــ	ت الورقية يساء	تتاول الخضراوا	.3
(د) الحزن	(ج) التوتر	خاء ( ب ) الغضب	(أ) الاستر.		<b>1</b>
. 4	السعرات الحراريا	على الكثير من	السري	تحتوى الوجبات	.4
(د) السريعة	(ج) المسلوقة	بة (ب)الصحية	(أ) المشوي		<b>\$</b>
ون والسكر والملح .	خفضة من الده	توی علی نسبة من	لوجبات التي تح	لابد من اختيار	.5
(د) متوسطة	(ج) عالية 🌯	ضة (ب)ضخمة	(أ) منخفط		\$
1.3					
					Í
		**********		م الطالب /	-i
				القصل /	

امتحان شهر فبراير 2022 / 2023		حافظة الاسكندرية
الصف الخامس الابتدائي	المهارات المهنية	ارة التعليمية
		درسة
	نموذج ( 2 )	
. *******	الأرن	اختر الاجابة الصحيحة من بين الاج 1. الوجبة الثباتية الصرف تحتوى
البيض (د) الأرز ضاً عن البروتينات الحيوانية .	(ب) اللحوم (ج) مي التي تختار بدائل عو	The state of the s
) العاطفية (د) الجذابة		
	قة الذي يمدنا بها الغذاء	3. تعتبر مقياس الطا
)النسبة المنوية (د) السعرات الحرارية ليبعها الناس .	) الطاقة الحرارية (ج دات غير الصحية التي	(أ) درجة الحرارة (ب شرب المياه الغازية 4. يعتبرمن العا
ممارسة الرياضة (د) شرب المياه الغازية	ا شوی الطعام (ج) ا زجاجیة	( أ ) تناول الفاكهة ( ب إ 5. وضع الطعام في خزائن ذات واج
		<ul> <li>ح. وصنع الطعام في حرائن دات واج</li> <li>(أ) مكشوفة (ب)</li> </ul>
	*******	أسم الطالب /
		القصل /

ان شهر فبراير 2022 / 2023	امتحا	محافظة الاسكندرية
الصف الخامس الابتدائي	المهارات المهنية	إدارة التعليمية
	±00	مدرسة
	نموذج ( 3 )	
	ليف لحماية الطعام .	اختر الاجابة الصحيحة من بين الاجابا أكباس التغ 1. لابد من استخدام
		2. لابد من حفظ الأطعمة المسلم
العاملين في المقصف المدرسي.		(أ) غير المعب الصحب 3. وضع صوره الشهادة
	(ب) الجامعية (ج) الصب استخدام خزائن ذات واجهة	( أ ) العلمية 4. عند عرض الطعام في المقصف يجا
لجراثيم.	(ب) سوداء (ج) حديا أمن للحفاظ عليه من الملوثات وا	(أ) ملونة تخزين 5. يجب تسكل الطعام بشكل
ن (د) رمی	(ب) تخزین (ج) أكا	(۱) عصر
	******	أسم الطالب /

トータークータークーター

القصل /

A	<del>-</del> ^-	
امتحان شهر فبراير 2022 / 2023		محافظة الاسكندرية
الصف الخامس الابتدائي	المهارات المهنية	إدارة التعليمية
		مدرسة
	نموذج ( 4 )	
	جابات المعطاة :	اختر الاجابة الصحيحة من بين الا
عية حفظ مخصصة .	خزينها داخل أوء	1. الأطعمة غير المعبأة يتم في
(ج) تبریدها (د) رمیها	تسخينها (ب) تخزينها	(i) 2 m
الانتباه .	بعمل على جندب	2. تقديم الطعام في اطباق منونة ب
(ج) جذب (د) تفریق	توزیع (ب) تشتیت	
	ى على دهون غير صحية .	3. المنتجاتتعتو
(ج) الحيوانية (د) الورقية	صناعية (ب) النباتية	a) (i)
ت الحرارية	الكثير من السلحال	4. تحتوى الوجبات السريعة على
( ج )الفيتامينات ( د ) السعرات الحرارية		
	وتينات الحيوانية .	5. يعتبر البيبيض من البر
( ج ) البيض ( د )المحشى	بسلة (ب) القراولة	1) (i)
	***************************************	أسم الطالب /
		القصل /

### النموذج الأول

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

1:تساعد الفواكه في عملية الهضم.
2:من بدائل اللحوم البط و الدواجن.
3:تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون صحية.
4:هناك أشخاص يختارون بدائل حيوانية عوضاً عن البروتينات النباتية.     ( )
5:من عيوب الوجبات السريعة احتوائها على الحبوب الكاملة.
<ul> <li>6:الوجبات السريعة تحتوي على كمية كبيرة من السكر و الكثير من السكر مضر لنا. ( )</li> <li>7: من در اذا المحمات السريعة المطلوب المقارة در الأمن المطلوب المشورة</li> </ul>
7: من بدائل الوجبات السريعة البطاطس المقلية بدلاً من البطاطس المشوية. ( )
إختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:
1:تبدو الإعلانات ممتعة و يظهر الأشخاص في الإعلانات سعداء هي
(رسالة شخصية - رسالة احتماعية - رسالة تسويق السلعة)
(رسالة شخصية - رسالة إج <mark>تماعي</mark> ة - رسالة تسويق السلعة) 2:الواجبات السريعة تحتوي على إجمالي الإ <mark>حتياج</mark> ات اليومية من الطاقة و لن تجعلك
تشعر ب 🕜 🔭 🚺 💮 تشعر ب
( السعادة - الشبع - الجوع )
3:تتميز الوجبات السريعة ب
( انخفاض - ارتفاع - اعتدال )
4:من العادات الغذائية غير الصحية:
4:من العادات الغذائية غير الصحية:
2.70

للتواصل: 01061832010

ا/لمياء

قناة افهم و تعلم

5: يعمل طاقم المقصف ب....... للتأكد من جودة الوجبات المقدمة.

( إهمال - جد - مقابل مادي )

6:يقدم الطعام في المقصف المدرسي في أطباق ......تغلف بطريقة تلفت النظر .

(ألومنيوم - بلاستيك - ملونة)

7:الأحتفاظ بالأطعمة في درجة حرارة ......

(عالية - منخفضة - مناسبة)

8:من قوائم البضائع بالمقصف......

(أدوات مدرسية - ساندوتش دبل برجر - زيت و سكر)



شرح الملزمة للمهارات المهنية على برنامج zoom بأجر رمزي للاشتراك على 01061832010 واتساب او فون مع تحياتي مس لمياء من قناة افهم و تعلم

للتواصل: 01061832010

ا/لمياء

قناة افهم و تعلم

# النموذج الثاني

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

1:من قوائم المقصف المدرسي زجاجات المياه.
2: ليس من الضروري توفير ورق التغليف أو الأكياس داخل المقصف. ( )
3: يجب وضع صورة للشهادة الصحية بالمقصف.
4: من العادات الغذائية غير الصحية شرب الشاي بعد الأكل مباشرة. ( )
<ul> <li>5:من فوائد الوجبات السريعة النسبة العالية من السكريات و الدهون . ( )</li> </ul>
6: رسالة تسويق السلعة تبدو الإعلانات ممتعة و يظهر الأشخاص في الإعلانات
سعداء ( )
7:يجِب علينا اختيار العناصر التي تحتوي على نسبة عالية من الطاقة و الدهون و
السكر و الملح ( )
إختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:
1:من بدائل الوجبات السريعة
( البليلة و حمص الشام - البطاطس المشوية - الأولى و الثانية )

(عالية - منخفضة - معتدلة )

قناة افهم و تعلم

2:تحتوي الوجبات السريعة على نسبة ...... المعدنية .

...... من الفيتامينات و الأملاح

3:مضادات الأكسدة هي مواد تساعد في ....... ...... الإلتهابات. ( تقليل - زيادة - علاج ) ...... من البروتين و الألياف . 4:الحبوب تحتوي على نسبة ...... (منخفضة - عالية - ضعيفة) 5:أفضل مصدر للبروتين النباتي ...... (الحبوب - البقول - المكسرات) 6:تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة بين البروتين...... (النباتي - الحيواني - الأولى و الثانية) 7:من البروتينات الحيوانية (المصدر الحيواني)..... (اللحوم و البيض - السبانخ - الطماطم) 8: لا يأكل اللحوم لكنه قد يأكل البيض و منتجات الألبان و العسل...... (النباقي الصرف - النباتي المتوازن - بدائل اللحوم)

قناة افهم و تعلم ا/لمياء للتواصل:01061832010

# النموذج الثالث

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

1:النباتي الصرف لا يأكل منتجات من مصدر حيواني . 2:من البروتينات الحيوانية المكسرات .
3: من الأمور التي يجب مراعتها بالمقصف المدرسي توفير أوعية خاصة بالأطعمة الساخنة و أخرى بالباردة .
4: بدائل الوجيات السريعة شرب الماء بدلاً من المشروبات الغازية . ( )
4: بدائل الوجبات السريعة شرب الماء بدلاً من المشروبات الغازية . ( ) 5: من عيوب الوجبات السريعة احتوائها على كميات كبيرة من الدهون . ( )
6: تحتوي الخضروات على نسبة عالية من البروتين . " ( )
7:المكسرات مصدر جيد للبروتينات .
إختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:
1:من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية
(الإصابة بالسمنة - هشاشة العظام - الأولى و الثانية)
2:من الوجبات السريعة
(بطاطس مشوية - طبق سلطة - ساندوتش دبل برجر)
3:تحتوي البدائل النباتية على نسبة من البروتين . (أكبر - أقل - متساوية )

قناة افهم و تعلم المياء

4:البدائل النباتية بدائل المنتجات.....

( الحيوانية - الألبان - الصناعية )

5:نجد البروتين النباتي في ......

(المكسرات - اللحوم - الأسماك)

6:الإفراط في شرب......يعرضك للإصابة بهشاشة العظام .

(المشروبات الغازية - العصائر الطبيعية - الشاي)

7: لابد من ترتيب الرفوف في المقصف المدرسي بشكل.....الانتباه .

(یجذب - پشتت - یفرق)

.....يجب أن تكون متوازنة بين البروتين النباتي و الحيواني . 8:الوجبة ......

(السريعة - المغذية - غير الصحية)

### النموذج الأول

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

(رسالة شخصية - رسالة إجتماعية - رسالة تسويق السلعة) 2:الواجبات السريعة تحتوي على إجمالي الإحتياجات اليومية من الطاقة و لن تجعلك تشعر ب.....

( السعادة - الشبع - الجوع )

( انخفاض - ارتفاع - اعتدال )

4:من العادات الغذائية غير الصحية:...... (تناول الأطعمة المقلية - تناول الفواكه - تناول اللحوم )

للتواصل: 01061832010

ا/لمياء

قناة افهم و تعلم

5: يعمل طاقم المقصف ب....... للتأكد من جودة الوجبات المقدمة.

( إهمال - جد - مقابل مادي )

6:يقدم الطعام في المقصف المدرسي في أطباق ......تغلف بطريقة تلفت النظر .

(ألومنيوم - بلاستيك - ملونة)

7:الأحتفاظ بالأطعمة في درجة حرارة ......

(عالية - منخفضة - مناسبة)

8:من قوائم البضائع بالمقصف.......

(أدوات مدرسية - ساندوتش دبل برجر - زيت و سكر)



شرح الملزمة للمهارات المهنية على برنامج zoom بأجر رمزي للاشتراك على 01061832010 واتساب او فون مع تحياتي مس لمياء من قناة افهم و تعلم

للتواصل: 01061832010

ا/لمياء

قناة افهم و تعلم

# النموذج الثاني

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

1:من قوائم المقصف المدرسي زجاجات المياه.

2:ليس من الضروري توفير ورق التغليف أو الأكياس داخل المقصف.

3:يجب وضع صورة للشهادة الصحية بالمقصف.

4: من العادات الغذائية غير الصحية شرب الشاي بعد الأكل مباشرة.

5: من فوائد الوجبات السريعة النسبة العالية من السكريات و الدهون .

6: رسالة تسويق السلعة تبدو الإعلانات ممتعة و يظهر الأشخاص في الإعلانات

7: يجب علينا اختيار العناصر التي تحتوي على نسبة عالية من الطاقة و الدهون و السكر و الملح

إختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1:من بدائل الوجبات السريعة ......

( البليلة و حمص الشام - البطاطس المشوية - الأولى و الثانية )

2:تحتوي الوجبات السريعة على نسبة ............. من الفيتامينات و الأملاح المعدنية .

(عالية - منخفضة - معتدلة )

قناة افهم و تعلم ا/لمياء للتواصل:01061832010

...... الإلتهابات. 3:مضادات الأكسدة هي مواد تساعد في ....... ( تقليل - زيادة - علاج ) .... من البروتين و الألياف . 4:الحبوب تحتوي على نسبة ...... (منخفضة - عالية - ضعيفة) 5:أفضل مصدر للبروتين النباتي ...... (الحبوب - البقول - المكسرات) 6:تتطلب الوجبة الغذائية خيارات متوازنة بين البروتين...... (النباتي - الحيواني - الأولى و الثانية) 7:من البروتينات الحيوانية (المصدر الحيواني)..... (اللحوم و البيض - السبانخ - الطماطم) 8:لا يأكل اللحوم لكنه قد يأكل البيض و منتجات الألبان و العسل...... (النباتي الصرف - النباتي المتوازن - بدائل اللحوم)

قناة افهم و تعلم ا/لمياء للتواصل:01061832010

## النموذج الثالث

ضع علامة صح امام العبارة الصحيحة و علامة خطأ امام العبارة غير صحيحة:

1:النباتي الصرف لا يأكل منتجات من مصدر حيواني .

2:من البروتينات الحيوانية المكسرات.

3:من الأمور التي يجب مراعتها بالمقصف المدرسي توفير أوعية خاصة بالأطعم

الساخنة و أخرى بالباردة .

4: بدائل الوجبات السريعة شرب الماء بدلاً من المشروبات الغازية . 5: من عيوب الوجبات السريعة احتوائها على كميات كبيرة من الدهون .

6:تحتوى الخضروات على نسبة عالية من البروتين.

7:المكسرات مصدر جيد للبروتينات .

#### إختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1:من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية .....

(الإصابة بالسمنة - هشاشة العظام - الأولى و الثانية)

2:من الوجبات السريعة .....

(بطاطس مشوية - طبق سلطة - ساندوتش دبل برجر)

3:تحتوي البدائل النباتية على نسبة ........... من البروتين . (أكبر - أقل - متساوية )

قناة افهم و تعلم للتواصل: 01061832010 ا/لمياء

4:البدائل النباتية بدائل المنتجات......

( الحيوانية - الألبان - الصناعية )

5:نجد البروتين النباتي في ...............

(المكسرات - اللحوم - الأسماك)

6:الإفراط في شرب......يعرضك للإصابة بهشاشة العظام .

(المشروبات الغازية - العصائر الطبيعية - الشاي)

7: لابد من ترتيب الرفوف في المقصف المدرسي بشكل.....الانتباه .

(یجذب - یشتت - یفرق)

8:الوجبة .....يجب أن تكون متوازنة بين البروتين النباتي و الحيواني .

(السريعة - المغذية - غير الصحية)



### مراجعة منهج شهر فبراير



#### إهداء/صفحة عاشق لغة الضاد.. رضا نصار

الإجابة الصحيحة مما يلى:	السوال الأول: اختر
أفضل مصدر للبروتين النباتي .	يد داد
عيد) اللحوم	أ) البقوليات
يسبب أمراض القلب .	2- الإفراط في تناول
ب) الخضروات	أ) الفاكهة
تحتوی علی	3- الوجبة النباتية الصرف
ب) اللحوم	أ) البيض

ج) منتجات الألبان

ج) المنتجات الحيوانية

ج) الأرز



### مراجعة منهج شهر فبراير



### إهداء/صفحة عاشق لغة الضاد.. رضا نصار

	الصحيحة مما يلى:	السوال الأول: الحتر الإجابة
	ضراء يساعد على	4ـ تناول الخضروات الورقية الخد
ج) التوتر	ب) الكسل	أ) الإسترشاء
. =1	مقياس للطاقة التي يمدنا بها الغا	5۔ تعتبر
ج) كمية الطعا	ب) درجة الحرارة	أ) السعرات الحرارية
100		

أ) تناول الفاكهة بالمياه الغازية

ج) ممارسة الرياضة





#### إهداء/صفحة عاشق لغة الضاد.. رضا نصار

السؤال الأول: اختر الإجابة الصحيحة مما يلى:

7- يجب اختيار الوجبات التي تحتوى على نسبة ...... من الدهون والسكر والملح .

أ) منخفضة ب) عالية ج) متوسطة

8- تحتوى .....على الكثير من السعرات الحرارية .

أ) الوجبات السريعة ب) المشوية ج) الصحية

9- البدائل النباتية تحتوى على نسبة بروتين ..... من البروتين الحيواني .

أ) أعلى ب) أقل ب



### مراجعة منهج شهر نوفمبر



#### إهداء/صفحة عاشق لغة الضاد.. رضا نصار

السوال الأول: اختر الإجابة الصحيحة مما يلى:

11- يجب حفظ الطعام في درجة حرارة ............ عند تخزينه في مقصف المدرسة .

أ) مناسبة ب) عالية ب) عالية



### مراجعة منهج شهر فبراير



### إهداء/صفحة عاشق لغة الضاد.. رضا نصار

السوال الأول: اختر الإجابة الصحيحة مما يلى:

	للمحافظة على الطعام من التلوث.	13- يجب استخدام
ج) أكياس التغليف	ب) هواء	أ) أكياس القمامة
	سُرة يؤدى إلى الإصابة بـــــــــــــــــــــــــــــــــــ	14- شرب الشاى بعد الأكل مباة
ج) أمراض القلب	ب) الأتيميا	أ) الغضب
100		
3	. مصدر للبروتين النباتي .	15- تعتبر
ج) المكسرات	ب) البيض	أ) اللحوم